Path.
547
R

Path.

547 c

Hauffe

Die Kunst,

das menschliche Leben
zu verlängern und zu verschönern

von

Gustav Hauffe.

307L

Preis 2 Mark.

BIBLIOTHECA
REGIA
MONACENSIS

Die Kunst,

das menschliche Leben

zu verlängern und zu verschönern

von

Gustav Hauffe.

Motto:

„Halte Dich an das Schöne! Vom Schönen lebt das Gute im Menschen und auch seine Gesundheit."

Feuchtersleben.

Wiesbaden.
Verlag von H. Sadowsky.
1892.

BIBLIOTHECA
REGIA
MONACENSIS

Alle Rechte vorbehalten.

Vorerinnerungen.

Motto:
„Süßes Leben! schöne, freundliche Gewohnheit des Daseins und Wirkens! von dir soll ich scheiden?"
Goethe.

Nach den Ergebnissen der organischen Chemie ist der äußere Leib ein chemischer Auszug des Planeten, weshalb ihn auch der Philosoph Lotze den Mikrokosmus im Makrokosmus nennt. Fichte, Hegel, Schelling 2c. sehen den Menschen als terrarischen Extrakt an; andere bezeichnen ihn als den Inbegriff alles Geschaffenen, als den Kreuzungspunkt alles Kreatürlichen.

Der Leib, welcher ein im stetigen Wechsel Begriffenes ausmacht, ist ein sinnliches Phänomen, welches wir eigentlich richtiger mit Professor Fortlage „Leichnam" nennen. In unsern unwillkürlichen Körperbewegungen werden alle Gesetze der Mechanik von uns richtig angewendet; ganz ebenso kommen bei unsern Lebensfunktionen die allgemeinen Gesetze der Physik und Chemie in ganz besonders und eigentümlich angepaßter Weise zur Geltung. Der Leib erscheint rücksichtlich seiner funktionellen Leistungen als ein geschlossenes System von Organen. Die Wirkungen dieser Organe aber zeigen in ihrer Gesamtheit eine ganz genaue

Harmonie. Dieses übereinstimmende und einträchtige Ineinandergreifen bewirkt ein konsequentes Festhalten der individuellen Beschaffenheit, infolgedessen als Gesamtresultat die Selbsterhaltung dieses Organismus stattfindet. Deshalb hat der Mensch ursprünglich und eigentlich auch nur einen einzigen Trieb (Grundtrieb), und das ist der Selbsterhaltungstrieb. Dieser Trieb verzweigt sich allerdings später, tritt aus seiner rein ursprünglichen, rohen Gestalt, nimmt höhere Formen an, gewinnt namentlich gemütlichen Ausdruck, mit einem Worte, er ethisiert sich.

Bei der Bildungsgeschichte des Menschen ist die wichtigste Wahrnehmung, daß es ein Bild seines Seins vor seinem Dasein gegeben hat. — Über dem Embryo schwebt das Bild der ganzen vielartigen Gliederung, und Schritt vor Schritt, wie es in diesem unsichtbaren geistigen Bilde der künftigen Daseinsform vorgezeichnet ist, schießt die Organisation gleichsam krystallinisch an. Das Bild, der Typus, oder die Idee (d. h. das geistige Bild) dieser Gestalt war bereits vorhanden, ehe die Gestalt selbst zur Erscheinung kam.

Die Idee, die bildende Seele, das belebende Prinzip bestimmt und leitet aber nicht bloß die erste räumliche Gliederung oder Darbildung dieser Organisation überhaupt, sondern es liegt in dem Begriffe der Natur und des einzelnen Organismus, daß darin auch noch ein ferneres Werden begriffen ist, und daß die Idee gewisse notwendig durch diese Gliederung zu vollziehende Handlungen vorschauend, vorbedingend und wirkend

schon in sich faßt. Sowie daher zu diesen Handlungen Raum gegeben ist, treten sie auch mit unabänderlicher Folge wirklich hervor. — Anfänglich erscheinen diese Bewegungen mechanisch und instinktiv; später dagegen bewußt und als freie Handlungen. Wir dürfen uns jedoch den Organismus nicht denken außer in Beziehung auf die allgemeine Welterscheinung. — —

Wenn man das menschliche Leben rein physisch betrachtet, so ist es eben eine eigentümliche, animalisch-chemische Operation oder auch eine Erscheinung, welche durch die Konkurrenz verschiedener und vereinigter Naturkräfte, sowie immer fortwährend wechselnder Materien bewirkt wird. Diese Operation muß aber neben ihren ganz bestimmten Gesetzen auch im allgemeinen bestimmte Dauer und Grenze haben, weil sie abhängig ist von dem Maß, welches ihr verliehen ist hinsichtlich der Kräfte und Materie, abhängig von der verschiedenen Verwendung, sowie von so vielen andern sowohl äußern als innern Umständen und Verhältnissen. Aber diese Operation kann gehemmt, behindert, zurückgehalten werden, wie sie jedoch auch beschleunigt, befördert, unterstützt ꝛc. wird. Durch die Festsetzung, genaue Angabe richtiger Grundsätze, sowie durch strikte Befolgung solcher Regeln und Vorschriften, in Summa durch die rechte Erkenntnis über Wesen und Bedürfnisse dieser Operation, sowie auch insonderheit durch Erfahrung lassen sich die Bedingungen ziemlich genau bestimmen, unterwelchen der Prozeß verkürzt, beschleunigt, oder auch zurückgehalten und also das menschliche Leben

ganz wesentlich verlängert und auch verschönert werden kann. Einen solchen Aufbau von Regeln der diätetischen und medizinischen Behandlung unseres Leibes und Lebens soll uun unser Buch enthalten zur Verlängerung und Verschönerung unseres irdischen Daseins.

Es war von jeher ein Hauptwunsch der Menschheit, recht langes Leben zu haben oder ein sehr hohes Alter zu erreichen, obwohl die Vorstellungen und Ideen über Erhaltung und Verlängerung sehr verschieden waren. Der Theolog sagt: Jedem Geschöpf sind seine Tage bestimmt und sein Ziel gesetzt (Fatum fatalismus). Der Arzt spricht: Was wollt ihr mit den besonderen Mitteln wegen der Verlängerung eures Lebens? Laßt keine Krankheit aufkommen, indem ihr mich und meine Kunst rechtzeitig in Anspruch nehmt. Der Adept und Wundermann empfiehlt uns sein Lebenselixir mit der bombastischen Versicherung, daß nur derjenige alt werden könne, der fleißig sein Mittel brauche, d. i. stetig diesen verkörperten Lebensgeist einnehme. — Manche Philosophen suchen das Problem dadurch zu lösen, daß sie den Tod verachten lehren oder das Leben zu verdoppeln suchen durch erhöhten Genuß, durch starken, kräftigen, intensiven Gebrauch desselben, welche Lehre bei manchen darum auch zur völligen Eudämonie führte. —

Sei nun, wie ihm wolle, das alte Wort behält seine volle Wahrheit:

„Frohsinn, Mäßigkeit und Ruh
Schließt dem Arzt die Thüre zu."

Weiter soll es bei der Betrachtung meines Gegenstandes eine Haupt-Aufgabe sein, daß ich denselben auch durchaus moralisch und sittlich behandle. Gerade diese Seite ist mir bei der Behandlung der Verlängerung des Lebens und Wirkens von Bedeutung, denn wer kann auch über menschliches Sein und Leben schreiben, ohne mit der moralischen Welt in Verbindung zu treten? Vielfach lassen sich der Mensch und sein höherer moralischer Zweck auch physisch gar nicht trennen und namentlich wollen wir erkennen lassen, daß schon (bereits) das Physische im Menschen auf seine höhere Natur und moralische Bestimmung berechnet ist, dieses einen wesentlichen Unterschied der menschlichen Natur von der tierischen macht. Ohne sittliche Kultur und Moral würde der Mensch fortgesetzt und unaufhörlich mit seiner eigenen Natur und seinen vorzüglichsten Anlagen im immerwährenden, ewigen Widerspruche stehen, während er durch sie auch physisch erst das vollkommenste Geschöpf auf der Erde wird.

Mein Buch empfehle ich alten und jungen Leuten. Die letzteren möchten es besonders deshalb beachten, weil in den früheren Perioden des Lebens ganz besonders der Grund zu einem langen, gesunden und segensreichen Leben gelegt werden kann und muß. Es ist auch heute noch eine geradezu unverzeihliche Vernachlässigung, daß man bei der Bildung der Jugend so oft noch die wichtige Belehrung hinsichtlich des physischen Wohles vergißt. Deshalb sind auch, wie bei Hufeland, gerade diejenigen Punkte besonders ins

Licht gesetzt, welche für diese Periode besondere Bedeutung haben und auch in solcher Art behandelt, daß es junge Leute lesen können. Die Beherzigung der in dem Buche enthaltenen Lehren ist zwar allen Altersklassen warm zu empfehlen, insbesondere jedoch dürfte es bei der Gründung eines langen und gesunden Lebens, d. i. bei der ersten Erziehung in Schule und Haus ein ganz dringendes Bedürfnis sein. Eltern, Erzieher, Schulvorstände und Lehrer würden gewiß den größten Segen stiften, wenn sie die hier niedergelegten Weisungen beachten wollten und für die Erziehung und den Unterricht benutzen würden.

Möge denn das Buch hinausgehen und reichen Segen stiften.

Tharand, Ostern 1892.

Der Verfasser.

Erster Abschnitt.

Theoretischer Teil.

Motto:

Ein Kunstwerk hat seine Vollkommenheit außer sich; das Beste liegt in der Idee des Künstlers, die es selten oder nie erreicht. Bei den Kunstwerken ist viel Überlieferung; die Naturwerke sind immer wie ein frisch ausgesprochenes Wort Gottes.

Goethe.

Früchte bringet das Leben dem Mann, doch hangen sie selten
Rot und lustig am Zweig, wie uns ein Apfel begrüßt.
Goethe.

Die Welt ist ein beseeltes Ganzes und wie wir bereits in der Vorrede gesehen haben, dürfen wir uns auch keinen Organismus — und namentlich nicht den menschlichen — ohne in Beziehung auf die allgemeine Welterscheinung denken. Wir haben dort ferner gesehen, daß die Idee oder die bildende Seele nicht allein die Gliederung und Darbildung der Organisation überhaupt leitet, sondern daß in dem Begriff der Natur und des einzelnen Organismus auch noch ein ferneres Werden begriffen ist, welches unter gewissen Bedingungen und Umständen mit unabänderlicher Notwendigkeit eintreten muß. Inwiefern aber die Idee ihre Bildung

(den bestimmten Organismus) innig durchdringt und **eins mit ihr geworden ist,** muß auch die Einwirkung des allgemeinen Weltlebens auf das Einzelne, sowie letzteres dadurch affiziert wird, die Idee selbst mit berühren, von ihr wahrgenommen werden, und dies ist es dann, was wir mit dem Worte **Empfindung** bezeichnen. Dieses Empfindungsvermögen ist aber auch ebenfalls, als ein Verhältnis zur Natur, in der Idee vorgebildet. Es ist eben das Verhältnis des Künstlers zu seinem Kunstwerke, welcher im voraus Empfindung für die Schicksale seines Kunstwerkes hat. —

Die Mutter aller irdischen Bildungen ist eine entwickelnde Kraft, überall herrscht das regste Leben, d. i. jene unbegreifliche Kraft, welche durch die ganze Natur geht, weht und wirket, die höchste Kraft, welche wir unbedingt als den unmittelbarsten Ausfluß der Gottheit erkennen und anerkennen müssen. Rings um uns her erblicken wir die mannigfaltigsten Erscheinungen, Gestalten und Wirkungen, welche unverkennbar Zeugnis ablegen von dem vollkommenen Leben, welches überall auf Erden herrscht. Bereits im Stein finden wir Leben, denn in ihm ist Bewegung, Veränderung, ja er ballt und krystallisiert sich; bereits höheres Leben finden wir in der Pflanze, sie vegetiert, empfindet, fühlt und ist bereits in höheres Dasein getreten. „Ruhige Pflanzenwelt, in deiner kunstreichen Stille vernehme ich das Wandeln der Gottheit! Deine verdienstlose Trefflichkeit trägt meinen forschenden Geist hinauf zu dem höchsten Verstande; aus deinem ruhigen Spiegel strahlt mir sein göttliches Bild." (Schiller.) Das Tier nun gar

fühlt und wirket. Jedoch in der höchsten Fülle und Ausbildung, sowie im höchsten Glanz von Vollkommenheit erscheint das Leben in dem Menschen, im höchsten, obersten, vollkommensten Gliede, in der Krone der Schöpfung. Was uns im Krystall erscheint, ist gleichsam der schwache Nachhall des göttlichen Geistes, der schon mehr vollendet und höher in der Pflanze, jedoch noch vollendeter im Tier, aber am vollendetsten im Menschen hervor- und uns entgegentritt. — Als die Natur und Schöpfung ihre höchste Blüte feierte, ist mit dem vollkommensten Gebilde gleichsam der Blitz des Gedankens eingeschlagen. —

Wenn wir auch die ganze Stufenleiter der Geschöpfe und Wesen durchgehen, so werden wir doch niemals eine so enge, vollkommene Verbindung und Wechselwirkung aller lebendigen, herrschenden Kräfte der Natur und des Lebens finden, nirgends werden wir auf so viel Energie und auf so lange Dauer im Leben als gerade bei dem menschlichen Leben stoßen. Es wird uns also durchaus nicht wundern dürfen, daß der Besitzer dieses hohen Gutes auch so großen Wert darauf legt und der Gedanke vom Leben für ihn Reiz hat und ihm nach mancher Seite hin auch Sorge, Freude, Hoffnung 2c. bereitet. Je höher das Leben und Lebensbewußtsein uns entgegentritt, desto bedeutungsvoller, wichtiger, interessanter wird es uns.

Aus ganz nahe liegenden und bekannten Gründen war es von jeher Lieblingswunsch der Menschen, das Leben so viel als möglich zu verlängern, dem flüchtigen Genuß des allerhöchsten irdischen Gutes die größt-

möglichste Ausdehnung und angenehmste Dauer zu ermöglichen. Dieses Problem beschäftigte die Menschen nicht bloß auf die innigste, sondern vielmehr auch auf die verschiedenste Weise; scharfsinnige Köpfe gaben Vorschriften und Regeln zur Erlangung des höchsten und so sehnlich erwünschten Gutes; Schwärmer aller Art machten die Frage zum Mittelpunkt ihrer Betrachtungen und Bestrebungen: Betrüger und Charlatane fanden hier ein sehr reiches Feld für ihre Thätigkeit.

Bereits bei den ältesten Völkern wie z. B. Ägyptern, Indiern, Griechen und Römern kommen wir auf die Idee, das menschliche Leben zu verlängern. Dabei stoßen wir auf die verschiedensten künstlichen und natürlichen Mittel, welche zur Erreichung dieses Zwecks Anwendung fanden.

Unter dem Einfluß des reinen Himmels, der milden Luft und herrlichen Natur Griechenlands bildete sich dieser Trieb in ganz besonderer Richtung aus. Man erkannte mit Recht in dem vernünftigen Genuß der Natur, sowie in der beständigen, fortgesetzten Übung unserer Leibeskräfte das allerbeste Mittel zur wesentlichen Verlängerung unseres Lebens. Die berühmtesten Ärzte schreiben schon damals vor: Mäßigkeit, Genuß reiner Luft, Bewegung in frischer, freier Luft und Natur, öftere Bäder und ganz vorzüglich und übereinstimmend tägliches Reiben des Körpers, sowie allerhand Leibesübungen. Auf letztere legten sie so bedeutenden Wert, daß besondere Methoden und eigene Regeln entstanden, wonach dem Körper die mannigfachsten und verschiedensten Bewegungen zu geben waren. Ja hieraus

bildete und entwickelte sich eine ganz besondere und eigentümliche Kunst der Leibesübungen, die Gymnastik. Dabei erinnerten sich auch die größten Philosophen der damaligen Zeit, daß die Übungen des Leibes mit den Übungen der Seele im gleichen Maße erfolgen und zusammen Schritt halten müßten. Die natürliche Folge hiervon war, daß man es in der genannten Kunst sehr weit brachte und zu hoher Vollkommenheit gelangte.

Ein Arzt ging sogar soweit, seine Patienten zum Spazierengehen, zu Abreibungen 2c. zu veranlassen; und je mehr die Krankheit abmattete, desto mehr nötigte er zu Anstrengungen. Und er hatte wirklich Glück mit seiner eigenartigen Methode, denn die Anstrengungen der Muskelkräfte besiegten die Mattigkeit. Und zwar war er in dem Maße glücklich mit seinen Kuren, daß ihm gegenüber Plato den Vorwurf erhob und sagte: „er habe sehr ungerecht gegen diese armen Leute gehandelt, durch seine Kunst ihr immer sterbendes Leben bis ins Alter zu verlängern". Plutarch schließt seinen Unterricht mit folgenden Regeln, welche für alle Zeiten Geltung haben und behalten dürften: „den Kopf kalt und die Füße warm zu halten; anstatt bei jeder Unpäßlichkeit gleich Arzneien zu gebrauchen, lieber erst einen Tag fasten, und über dem Geiste nie den Leib zu vergessen". Ungezählte alte Regeln in Versen und Reimen, die alle diese Vorschriften enthalten und wiedergeben, könnten hier angezogen werden. Wir enthalten uns der Wiedergabe solcher um so mehr, als sie vielfach ziemlich drastischer Natur und von ungelenker Form, obwohl wahren und zutreffenden Inhalts sind. —

Noch müssen wir einer ganz besonderen Methode Erwähnung thun, durch welche man das Leben namentlich im hohen Alter verlängern wollte. Nach dieser ließ man alte Leute zwischen jungen Menschen schlafen, und diese Idee gründete sich auf den besonderen und hohen Wert, den man namentlich bei den Griechen auf das Anwehen eines reinen gesunden Atems legte. Viele Beispiele bestätigten den großen Erfolg von der Anwendung dieses Mittels und Verfahrens. —

Daneben bot man nicht allein die Geheimnisse des Geistesreiches, der Chemie, geheime Künste und Wissenschaften auf, um die Lebenstage zu vermehren, nein, man zog selbst die Gestirne dazu heran. Man glaubte nämlich, daß der Einfluß der Gestirne auf das Leben ein großer sei. Die Planeten und die Konstellation derselben sollten der ganzen Existenz des darin erzeugten Wesens eine bestimmte Richtung geben und auf sein Leben, Schicksal und Ende einwirken. Man meinte daß ein Astrolog nur Stunde und Minute der Geburt zu wissen brauche um aus den Sternen das künftige Leben des Betreffenden ersehen zu können. Sogar Gelehrte und die einsichtsvollsten Personen huldigten diesem Glauben und im 17. Jahrhundert lebte am kurfürstlichen Hofe in Berlin der berühmte Thurneisen, dessen Ruf in der Astrologie so groß war, daß, sobald ein Kind geboren war, aus allen Ländern zahlreiche Boten zu ihm kamen, damit er die Geburtsstunde und die daraus folgenden Schicksale bestimmen und feststellen solle. Er wurde so stark in Anspruch genommen, daß er sich zu seinem Geschäfte Gehilfen halten mußte.

Es befinden sich heute noch viele Bände solcher Anfragen auf der Berliner Bibliothek, in denen sogar Briefe von der Königin Elisabeth zu finden sind. —

Es wird auch erlaubt sein, mit Bezug auf das Vorhergehende eine Strophe Goethes anzuführen:

„Wie an dem Tag, der dich der Welt verliehen,
Die Sonne stand zum Gruße der Planeten,
Bist alsobald und fort und fort gediehen
Nach dem Gesetz, wonach du angetreten.

So mußt du sein, dir kannst du nicht entfliehen,
So sagten schon Sibyllen und Propheten;
Und keine Zeit und keine Macht zerstückelt
Geprägte Form, die lebend sich entwickelt." —

Es konnte nicht fehlen, daß neben jenen abenteuerlichen Ideen, welche z. B. vom Stein der Weisen 2c. in die Welt gesetzt wurden, sich auch der Betrug unserer Kunst und des Feldes bemächtigte. Der prahlerhafteste und dabei wohl unverschämteste Großschreier und Charlatan war Theophrastus Paracelsus Bombastus ab Hohenheim. Er hatte überall Wundermittel und Rezepte zusammengetragen und war die ganze halbe Welt durchreist. Er betrachtete sich als den größten Philosophen und Arzt der Welt, behandelte alles mit der größten Verachtung und gab vor, Er, aber nur Er, könne jede Krankheit heilen, es sei und gebe kein Leben, das Er nicht verlängern könnte. Sein Hauptwerk beginnt: „Ihr müsset mir nach und ich nicht euch, ihr mir nach Avicenna, Rhasels, Galen . . . ihr von Paris, ihr von Montpellier . . . ihr Inseln im Meer, du Italien . . . du Athen, du Grieche, du

Araber, . . . mir nach und nicht ich euch; Mein ist die Monarchie.“ — Freilich starb er bereits im 50. Lebensjahre, ungeachtet er das Mittel der Unsterblichkeit besaß; wenn man aber dieses näher untersuchte, so war es weiter nichts, als ein hitziges Mittel, nicht unähnlich dem Hofmannschen Geiste, dem sogenannten Liquor. — Daneben gab es den berühmten Thee zum langen Leben des Grafen St. Germain, welcher ein sehr gewöhnliches Gemisch aus Sennesblättern, Sandelholz und Fenchel war, wie auch das angebetete Lebenselixir Cagliostros sich nur als ein einfaches sehr hitziges Magenelixir erwies.

Besonders muß der Magnetismus von Mesmer erwähnt werden. Mesmer war ein heruntergekommener Arzt, welcher die Anfertigung künstlicher Magnete versuchte und dieselben als untrügliche Mittel gegen Gicht, Lähmungen, Zahnweh 2c. anpries. Als dies glückte, gab er vor, daß er selbst der große Magnet sei, der die Welt magnetisieren sollte. Als er von Wien weggewiesen wurde, ging er nach Paris. Hier hatte er einen geradezu erstaunlichen Zulauf. Wer seinen geheimen Gesellschaften beitreten wollte, die er errichtete, mußte 100 Louisdor bezahlen. Schließlich gab er vor, die Vorsehung habe ihn erwählt, der so sichtbar dahinwelkenden Menschheit und der menschlichen Natur aufzuhelfen. Ihm sei das große Erneuerungsgeschäft übertragen, weshalb er einen Zuruf an das Publikum ergehen ließ, in welchem es heißt: „Seht eine Entdeckung, die dem Menschengeschlechte unschätzbare Vorteile und ihrem Erfinder ewigen Ruhm bringen wird! Seht

eine allgemeine Revolution! Andere Menschen werden die Erde bewohnen; sie werden durch keine Schwachheiten in ihrer Laufbahn aufgehalten werden, und unsere Übel nur aus der Erzählung kennen." —

Wenden wir uns jetzt einem Manne zu, welcher es verstand, sein Leben auf dem richtigen Wege der Natur und Mäßigkeit zu verlängern. Es war ein Italiener, Cornaro, der durch die einfachste und strengste Diät, sowie durch große Beharrlichkeit sich nicht nur ein hohes, sondern auch glückliches Alter verschaffte, und an welchem wir ein sehr lehrreiches Beispiel haben können. Wir empfinden herzliche Teilnahme und freudiges Mitgefühl, wenn wir den 83jährigen Greis die Geschichte seines Lebens erzählen, sowie alle seine Zufriedenheit und Heiterkeit preisen hören, welche er der beobachteten Lebensart verdankt. Bis in sein 40. Jahr hatte er ein schwelgerisches und üppiges Leben geführt, wodurch er körperlich auf solch einen Standpunkt angekommen war, daß die Ärzte versicherten, er werde nicht über 2 Monate leben, wenn er nicht eine ganz sparsame Diät beobachte. Er ergriff das einzige Mittel, indem er dem Rate folgte. Schon nach einigen Tagen bemerkte er Besserung, und in einem Jahre war er gesünder geworden, als er es je in seinem ganzen Leben gewesen war. Da ihm die Diät so gut bekam, so nahm er täglich nur 24 Loth Speise und 26 Loth Getränk zu sich. Dies setzte er länger als 60 Jahre mit dem besten Erfolg fort. Dabei vermied er auch besonders starke Erhitzungen, Erkältungen und Leidenschaften. Durch solche gemäßigte Diät hielt er Körper

und Seele im besten Gleichgewicht, so daß ihn nichts wesentlich erschüttern konnte. Während sich seine beiden Brüder über einen verlorenen Prozeß zu Tode grämten, blieb er ganz gelassen und gesund. Die Auferziehung von 11 Enkeln war in seinem so hohen Alter seine Freude und sein Zeitvertreib. Oft sang er mit ihnen. In dieser glücklichen Stimmung erreichte er das 100. Jahr.

Auch Franklin sagt in der Kunst, reich zu werden, sehr richtige und beherzigenswerte Worte: „Müßiggang ist aller Laster Anfang; er führt Krankheiten herbei und verkürzt notwendigerweise unser Leben, weil er uns schwächlich macht. Müßiggang ist ein Rost, der weit mehr angreift, als die Arbeit. Der Schlüssel, welchen man oft gebraucht, ist immer blank. Liebst du aber dein Leben, so verschwende die Zeit nicht; denn sie ist das, woraus das Leben besteht. Wie viel verlieren wir nicht allein dadurch, daß wir länger schlafen als nötig ist, ohne zu bedenken, daß der schlafende Fuchs kein Huhn fängt, und daß wir im Grabe lange genug schlafen; verlorene Zeit läßt sich nicht wiederfinden, und was wir Zeit genug nennen, reicht am Ende selten zu. Wohlan denn, laßt uns die Hände regen, so lange wir noch Kraft haben! Faulheit macht alles schwer, der Fleiß alles leicht. Wer spät aufsteht, wird nie fertig; ehe er recht an die Arbeit kommt, ist die Nacht schon wieder da, die Trägheit schleicht so langsam, daß die Armut sie bald einholt. Treibe dein Geschäft, damit dein Geschäft dich nicht antreibe. Zeitig in das Bett und zeitig aus dem Bette macht den Menschen gesund, reich und weise".

„Früh zu Bett und früh wieder auf
Macht frisch und gesund und reich im Kauf."

Sogar der große Baco fand die Frage nach der Verlängerung des menschlichen Lebens seiner Aufmerksamkeit und Untersuchung wert. Seine Gedanken in dieser Hinsicht sind nach dem Ausspruche Hufelands ebenso kühn als neu. Er denkt sich nämlich das Leben als eine Flamme. Diese Flamme wird ununterbrochen von der umgebenden Luft aufgebraucht oder konsumiert. Jeder, und wäre es auch der härteste Körper wird am Ende durch diese fortgesetzte, beständige und freie Verdunstung aufgelöst und verzehrt. Baco zieht nun hieraus den Schluß, daß durch Verminderung oder Verhütung dieser Konsumtion das Leben ganz wesentlich zu verlängern ist. Zu diesem Behufe empfiehlt er von außen besonders kühle Bäder und das von früher her bekannte und sehr beliebte Einreiben von Salben und wohlriechenden Ölen nach den Bädern; zur Verringerung und Verminderung oder teilweis gänzlicher Aufhebung der Konsumtion, von innen Gemütsruhe, eine kühle Diät und den Gebrauch des Opiums und der Opiatmittel, wodurch eine übermäßige Lebendigkeit der innern Bewegungen verhindert und das damit verbundene Aufreiben gemäßigt oder auch gänzlich zurückgehalten würde. Um aber im Alter die unvermeidliche Austrocknung und Verderbnis der Säfte zu verhindern resp. zu verbessern, empfiehlt Baco, alle 2 bis 3 Jahre einen Reinigungs- oder Renovationsprozeß mit sich vorzunehmen, der darin bestehen soll, daß man durch magere Diät und abführende Mittel

zuerst den Körper von den alten Säften befreit, und sodann durch stärkende, kräftigende Bäder die von Neuem belebten, durstigen Gefäße wiederum mit lebenden Säften anfüllt. Auf diese Weise werde man sich im eigentlichsten Sinne von Zeit zu Zeit erneuern und verjüngern.—

Bei der Verlängerung und Verschönerung des Lebens kommt es nun wohl zunächst auf eine nähere und eingehendere Kenntnis der Natur des Lebens und insbesondere auf die Kenntnis der Lebenskraft, als auf die Grundursache alles Lebens, an. Es giebt ein großes, allgemeines Naturgesetz, nach welchem alles Höhere das Niedrige an sich zieht. Das Niedrige strebt dem Höheren zu. Das letztere korporisiert sich am Niedrigen, hebt es aber zu sich empor und macht das Niedere seiner höheren Natur teilhaftig. So lebt das Pflanzenreich von aufgelösten Salzen, Erdenstoffen, Mineralien und verwandelt also die Mineralien in vegetabilische Stoffe. Die Tierwelt nährt sich von den Pflanzen und erhebt dadurch dieselben in die animalische Welt. So geht es fort in noch höhere Regionen, Daseinsweisen und Erscheinungsformen. Die gewaltige unbegreifliche Kraft, welche dies hervorbringt, bezeichnen wir mit dem allgemeinen Namen Lebenskraft. Diese entwickelnde Kraft ist das Belebende in der Natur, die Mutter aller Bildungen und Erscheinungen auf unserer Erde. Die Lebenskraft erfüllt, sie bewegt alles, sie ist gewiß oder doch höchst wahrscheinlich der Grund- und Urquell, aus welchem alle übrigen Kräfte fließen, insonderheit die Kräfte der physischen, und vorzüglich der organischen Welt. Sie ist's eben, die alles hervorbringt

erhält, erneuert, durch welche die Schöpfung nach Tausenden von Jahren, nach jedem Frühling mit eben der Pracht hervorgeht, als das erste Mal aus der Hand des allmächtigen Schöpfers. Sie ist die Kraft des Schöpfers selbst, unendlich, unerschöpflich, ein wirklicher und ewiger Hauch der Gottheit. Sie ist's nach Hufeland auch, die, verfeinert und durch eine vollkommenere Organisation exaltiert, sogar die Denk- und Seelenkraft entflammt, und dem vernünftigen Wesen zugleich mit dem Leben auch das Gefühl, die Einsicht und das Glück des Lebens giebt. Hufeland will bemerkt haben, daß das Gefühl von Wert und Glück der Existenz sich immer sehr genau nach dem größern oder geringern Reichtum an Lebenskraft gerichtet habe, und daß, sowie ein gewisser Überfluß derselben zu allen Genüssen und Unternehmungen aufgelegter und das Leben schmackhafter macht, nichts so sehr, als Mangel daran, imstande ist, einen gewissen Überdruck ja Ekel des Lebens hervorzubringen. Wir dürfen allerdings darüber nicht jenes Höhere vergessen, was im Menschen und in der Welt liegt, und woran uns die größten Geister aller Zeiten unabläßig mahnen:

O blicke, wenn den Sinn dir will die Welt verwirren,
Zum ew'gen Himmel auf, wo nie die Sterne irren.

Rückert.

In tausend Blumen steht die Liebesschrift geprägt;
Wie ist die Erde schön, wenn sie den Himmel trägt.

Rückert.

Und jeder Mensch möge nur das Wort des Altmeisters beachten, denn in einer Hinsicht hat es gewiß für ihn auch Geltung:

„Willst du immer weiter schweifen?
Sieh, das Gute liegt so nah.
Lerne nur das Glück ergreifen;
Denn das Glück ist immer da." Goethe.

Die Lebenskraft, welche in ihrer Feinheit alles durchdringt, scheint sich doch mit mancher Materie enger zu verbinden, eine nähere Verwandtschaft zu besitzen oder richtiger manchmal größere Mengen der Materie enger zu verbinden, sie inniger zu durchströmen, ihnen gleichsam eigen zu sein. Wir sprechen dann von höheren organischen Verbindungen, von besonderer Struktur der Bestandteile, und die Körper, welche dies alles besitzen, hätten organische Körper, das sind Pflanzen, Tiere, Menschen. Die höchste organische Struktur scheint aber in einer gewissen, besonderen Lage und Mischung der allerfeinsten Teilchen zu bestehen und wir finden hier eine ganz merkwürdige Ähnlichkeit mit der magnetischen Kraft. Die Lebenskraft kann sich frei äußern, sie kann aber auch im gebundenen Zustande existieren und hat darin viel und große Ähnlichkeit mit der Elektrizität und dem Feuer. Wie diese auch in einem Körper wohnen können, ohne sich nur irgendwie oder auf eine besondere Art zu äußern und zu verraten, bis sie durch einen entsprechenden Anstoß oder Reiz sich äußern, grade ebenso kann die Lebenskraft in einem organischen Körper lange im gebundenen Zustande bleiben, sie kann demselben latent innewohnen. Ebenso ruht die seelische Kraft im Menschen ruhig und still, bis sie durch Geist und Erziehung frei gemacht und in Thätigkeit versetzt wird oder ans helle Tageslicht des

Bewußtseins und in die Erscheinung tritt. — Ein Ei, ein Samenkorn 2c. können auf diese Art und Weise sehr lange ein gebundenes Leben behalten. Aber verschiedene Anreize, die Wärme 2c. machen auch hier das latente, gebundene Leben frei und bewirken reges Leben, Entwickelung, Bildung. Schon entwickeltes Leben kann auf diese Art unterbrochen, gehemmt und gebunden werden, und in diesem neuen Stadium eine Zeit lang fortdauern, wie wir aus dem Leben der niederen Tiere zur Genüge ersehen können.

Durch die Lebenskraft erhält jeder Körper ein ganz bestimmtes Gepräge, einen eigentümlichen Charakter, sowie endlich auch ein ganz specifisches Verhältnis zu den übrigen Dingen und der Welt. Danach hat er die Fähigkeit, Reize und Eindrücke zu empfinden, Gefühle 2c. und darauf in ganz eigener oder eigentümlicher Weise aufzutreten und zurückzuwirken. Auch entzieht sie dem betreffenden Körper in gewissem Grade die allgemeinen Gesetze der sogenannten toten Natur. Hierin auch liegt der Grund der Eigentümlichkeiten der einzelnen Arten und Individuen.

Die Lebenskraft ist weiter besonders das größte Erhaltungsmittel unseres Körpers; sie widerstehet kräftig den zerstörenden Gewalten und Einflüssen. Nur ein gänzlicher Verlust zieht die Trennung der organischen Verbindung nach sich, bewirkt also den Tod. Durch gewisse Einwirkungen kann die Lebenskraft geschwächt, gehemmt oder auch gänzlich aufgehoben werden; dagegen kann sie durch andere Umstände und Einwirkungen erweckt, erhöht und gestärkt werden.

Ein Hauptfeind alles Lebens ist vorzüglich die **Kälte.** Lebensförderer dagegen sind Licht, Wärme, Luft, Wasser. Jedes Geschöpf hat ein um so vollkommeneres Leben und Dasein, je mehr es das Licht und seinen Einfluß genießt. Pflanzen, Tiere und Menschen werden, wenn man ihnen das Licht entzieht, schwach, bleich, schlaff, stumpf und verlieren zuletzt alle Energie des Lebens. Die Einwirkungen der Wärme auf das Leben sind allbekannt. Ohne Luft sodann ist es für kein Geschöpf möglich zu leben. Vorzüglich ist der Sauerstoff derjenige Bestandteil unserer Atmosphäre, der zunächst und am kräftigsten belebt und das Leben fördert und erhält, weil er in das Blut übergeht. Auch das Wasser enthält Sauerstoff; es ist auch überhaupt ohne Flüssigkeit keine Äußerung des Lebens möglich. —

Die Zeit und Dauer des menschlichen Lebens nun hängt besonders von der Summe der Lebenskraft sowohl als auch von der Beschaffenheit der Organe ab. Ein größerer Vorrat von Kraft wird nicht so schnell verbraucht als ein geringerer und festere Organe werden nicht so bald und leicht aufgerieben, als dieses bei einem zarten und leicht löslichen Bau der Fall ist und sein muß. Weil aber nun die Konsumtion schneller oder langsamer vor sich gehen kann und weil es namentlich auf die Ersetzung des Verlustes oder des Verlorengegangenen ankommt und die beständige Regeneration das Hauptmittel ist, der Konsumtion oder dem Verbrauche des Leibes und Lebens das Gegengewicht zu halten, so wird sich natürlich auch derjenige Körper am längsten halten, der außer sich und in sich die besten

Mittel hat, das Verlorene zu ersetzen oder sich leicht und vollkommen zu regenerieren. —

Es ist viel gestritten worden über die Frage: Ist das Ziel des Lebens bestimmt oder nicht? Eine strenge Richtung in der Theologie muß diese Frage bejahen. Dasselbe finden wir ausgesprochenermaßen bei den Indiern 2c., wie folgende Stellen beweisen: „Wenn der Mensch reif ist zum Untergang, kann ihn ein Strohhalm vernichten, so gut wie ein Blitzstrahl". — „Kein Wesen geht vor seiner Zeit zu Grunde, und würde es auch von hundert Pfeilen durchbohrt; wenn aber der ihm bestimmte Augenblick kommt, wird er von dem Stich eines Grashalmes sicherlich sterben". —

Jedes Geschöpf hat insofern ein gewisses bestimmtes Lebensziel, als es seine bestimmte Stärke der Organe, Lebenskraft, Konsumtions- und Regenerationsweise hat, denn die Dauer des Lebens ist gewiß mit eine Folge davon. Jedoch kann die Konsumtion verlangsamt oder beschleunigt werden; es können günstige oder nachteilige Einflüsse auftreten, weshalb wohl eine Verlängerung des Lebens sehr gut möglich ist Dazu bedarf es freilich keiner Goldtinkturen und Zaubermittel, sondern nur einer vernünftigen, naturgemäßen Lebensweise. Sehr richtig bezeichnen die Sache die beiden Ausdrücke geschwind leben und langsam leben. Ein intensives Leben ist von kürzerer Dauer, das sehen wir in der ganzen Natur: die Tiere, welche vielmehr Vollkommenheit und Reichtum an Lebenskraft besitzen, als die Pflanzen, leben doch viel kürzere Zeit als die Bäume. Die Konsumtion erfolgt bei ersteren zu schnell.

Aus ganz demselben Grunde kann eine sehr starke Gesundheit ein Hinderungsmittel für die Dauer und Länge des Lebens sein, wie eine gewisse Art von Schwächlichkeit zur Ursache eines längeren Lebens werden kann, was auch das Sprichwort ausdrückt: „Knarrende Bäume stehen lange.“ Deshalb sind auch nicht immer und in jedem Falle die nämlichen Mittel stärkende, sondern es kommt sehr darauf an, wem und wie sie gereicht werden. —

Damit der Lebensstrom nicht allzu reißend werde und eine zu schnelle Aufreibung erfolgt, hat die Natur eine besondere Veranstaltung getroffen, und das ist der Schlaf. Dieser reguliert den Lebensverbrauch wie das Pendel das Uhrwerk. Während des Schlafes tritt nämlich eine Pause des intensiven Lebens ein, und in der Unterbrechung gewisser und bestimmter Wirksamkeit liegt das größte und bedeutungsvollste Mittel zur Verlängerung des Lebens. Der passive Zustand stärkt, indem er das Verlorene möglichst ersetzt und den Strom des Lebens-Verbrauchs aufhält. Im Schlafe erhält alles wieder den alten ruhigen Gang. — Selbst Pflanzen würden nicht ohne den Tages- und Winterschlaf das hohe Alter erreichen können, welches ihnen gewöhnlich eigen ist. —

In der sogenannten toten Natur liegt alles noch in einem dunkeln, aber in einem mächtigen Trieb. Die Teile dringen mit innigen Kräften zusammen; jedes Geschöpf sucht Gestalt zu gewinnen und formt sich. In diesem Triebe ist noch alles umschlossen und verschlossen; er durchdringt aber auch das ganze Wesen

unzerstörbar. Die Pflanze wird in Röhren auseinander geleitet; ihr Trieb fängt an, diese Teile nach sich zu modifizieren, ob er gleichwohl im ganzen noch eigenartig wirkt. Wurzel, Äste 2c. saugen, aber auf verschiedene Art, durch verschiedene Gänge, verschiedene Wesen. Der Trieb des Ganzen modifiziert sich also mit ihnen, bleibt aber noch im Ganzen ein und dasselbe; denn die Fortpflanzung ist nur Efflorescenz des Wachstums: beide Triebe sind der Natur des Geschöpfs nach unabtrennbar. —

Indem die bildende Natur die Verhältnisse des Tieres fand, so änderte sie zwar nach Bestimmung und Lebensart jedweder Gattung auch die Bildung derselben und schuf aus eben den Teilen und Gliedern jedem Geschlecht seine eigene Harmonie des Ganzen; sie behielt indessen doch unter allen eine gewisse Ähnlichkeit bei und schien einen Hauptzweck zu verfolgen. Dieser Hauptzweck ist offenbar, sich der organischen Form zu nähern, in der die meiste Vereinigung klarer Begriffe, der vielartigste und freieste Gebrauch verschiedener Sinne und Glieder stattfände; und dies macht eben die mehr oder mindere Menschenähnlichkeit der Tiere. Sie sind durchaus kein Spiel der Willkür oder des Zufalls. — Über allen Ausdruck ist die wohlthätige Mutterliebe, mit der auf diese Weise die Natur jedes lebendige Geschöpf zu Thätigkeiten, Gedanken und Tugenden, der Fassung seiner Organisation gemäß, gleichsam erzieht und thätig gewöhnt. Sie dachte ihm vor, da sie die Kräfte in solche und keine andere Organisation setzte, und nötigte das Geschöpf nun, in dieser Organisation

zu sein und zu handeln, wie sie ihm vorgedacht hatte, und wie sie in den Schranken dieser Organisation Bedürfnis, Kräfte und Raum gab. Kein Trieb, ja sogar keine Tugend ist im menschlichen Herzen, von dem sich nicht ein schwacher Abglanz oder Nachhall und ein Analogon in der Tierwelt fände. Das Tier muß für sich sorgen, es muß die Seinigen lieben 2c. lernen. Not und Jahreszeit 2c. zwingen es zur Geselligkeit. — Wie dunkel dies auch alles geschehe, wie kurz manches dauere; der Trieb ist in jedem Geschöpfe unauslöschlich. Je dunkler, desto inniger wirkt alles; es ist daher auch nicht zu verwundern, daß, je menschenähnlicher ein Geschlecht wird, seine mechanische Kunst desto mehr abnimmt. Offenbar steht ein solches schon in einer vorübergehenden Krise menschlicher Gedanken. —

Nach dem Stande der Entwicklung eines Wesens und der Organisation richtet sich nun auch die Länge des Lebens; weil aber letztere so umfassend und erschöpfend ist, so ist auch die Dauer der verschiedenen organischen Wesen unendlich mannigfaltig. Von dem Schimmel an, welcher nur ein paar Stunden lebt, bis zur Ceder, welche ein Alter von Jahrtausenden erreichen kann, von der Eintagsfliege bis zu den vollkommensten Tieren, welch ein Abstand! Wie viele Zwischenstufen könnten wir hier zählen. Wie bereits bemerkt wurde, liegt die Lebensdauer in der eigentümlichen Beschaffenheit eines jeden Wesens und in seinem Standpunkte in der Schöpfung. —

Das hohe Alter bei den Pflanzen gründet sich in der Hauptsache und wesentlich auf folgende fünf Punkte:

1. Sie muß langsam wachsen.
2. Sie muß sich spät und langsam fortpflanzen.
3. Sie müssen einen gewissen Grad von Festigkeit und Dauer der Organe haben und die Säfte dürfen nicht wässerig sein.
4. Sie müssen groß sein und eine beträchtliche Ausdehnung haben.
5. Sie müssen sich in die Luft erheben, emporragen.

Je früher die Pflanze zur Blüte kommt, desto kürzer dauert ihr Leben. Die Natur scheint hier gleichsam den größten Aufwand ihrer schöpferischen Kräfte zu machen, und das Non plus ultra der äußersten Verfeinerung und Vollendung darzustellen. Herder sagt sehr richtig, daß das Salomonische Brautbett nicht herrlicher hergerichtet sein könnte, als die Herrlichkeit ist, welche eine blühende Distel zeigt. Diese Zartheit und Feinheit des Blütenbaues, welche Pracht und welcher Glanz überrascht uns bei so vielen Gewächsen? Es ist gleichsam das Feierkleid, womit die Pflanze ihr höchstes Fest feiert, aber womit sie auch oft ihren ganzen Vorrat von Lebenskraft entweder auf immer oder doch auf längere Zeit erschöpft. Ähnlich bei den Fischen, welche zu gewissen Zeiten den Wohlschmack ihre Fleisches verlieren und bei den Vögeln, welche nach dem Eierlegen nicht mehr singen 2c.

Liebe zur Natur und eine aufmerksame Betrachtung der Wunder in derselben erfreut das Herz und verlängert ganz wesentlich das Leben.

„Geh unempfindlich nicht und ungerührt vorbei
Vorm Schönen dieser Welt, als ob's nicht Gottes sei.
Zu schauen Blumenflor, zu hören Vögelchor,
Hat er das Auge dir erschlossen und das Ohr.
Wenn du verstopfen willst das Ohr, das Auge schließen,
Kann Gottes Preis dir nicht ertönen und erspriessen.
Viel Schönes hat die Welt, das, um von dir genossen
Zu werden, Gott erschuf; genieß es unverdrossen.

Rückert.

Die Tierwelt nun hat mehr innere und äußere Bewegung, ein weit zusammengesetzteres, intensives Leben, und also auch viel mehr Selbstkonsumtion als die Pflanzenwelt. Auch sind die Organe viel ausgebildeter 2c., weshalb die Tiere ein kürzeres Leben als die Pflanzen haben müssen. Freilich haben sie mehr Reichtum und Energie der Lebenskraft, mehr Berührung mit der sie umgebenden Natur und mehr Zugang und Ersatz von außen. Es ist also hier schwerer ein hohes Alter zu erreichen; aber auch ein kurzes Leben ist selten. Das mittlere Alter von 5—40 Jahren finden wir auch deshalb am häufigsten beim Menschen. —

Je schneller ein Tier entsteht, je schneller es zur Vollkommenheit kommt, desto schneller vergeht auch sein Leben, und das Gesetz, welches wir bereits in der Pflanzenwelt vorfanden, tritt auch in der Tierwelt auf, denn je früher ein Geschöpf seine Mannbarkeit erreicht, je früher es sich fortpflanzt, von desto kürzerer Dauer ist auch allemal seine Existenz.

Wie die Erde einer der drei Mittelplaneten ist, so ist auch der Mensch ein Mittelgeschöpf, begrenzt nach oben und unten. Unter ihm steht die sinnliche Natur,

über ihm die höhere, die Welt der Geister und der reinen höheren Wesen. Aus der natürlichen körperlichen Organisation, die den Menschen im Gegensatze zu den Tieren zu teil geworden, schließt Herder, der Mensch sei zur Vernunftfähigkeit, zu feinerem Sinnen, zur Kunst und zur Sprache, zur Freiheit, zur Ausbreitung über die Erde, zur Humanität und Religion und zur Hoffnung der Unsterblichkeit gebildet. Er geht von der tief in seiner Seele liegenden Anschauung aus, daß der Mensch auf Erden zur Glückseligkeit bestimmt ist, und er diese um so reiner und vollendeter erringe, je geistiger er sich entwickele, je lebendiger sich das ihm eingedrückte Bild des Schöpfers in seinem Wesen und Wirken ausspräge. Seine Überzeugung (die ganz ähnlich bereits der alte Weltweise Sokrates hatte) suchte Herder auf besondere Weise durch die Stellung der Erde im Weltall und durch die psychologische und physiologische Betrachtung des Menschen zu begründen, und er hat es mit so viel Tiefsinn, mit so reicher, gemütlicher Erfassung der mannigfaltesten Beziehungen, mit so geistreicher Gedankenfülle gethan, daß sich jeder davon muß lebhaft hingerissen und innig erhaben fühlen. —

Der hohe Wert von Herders Betrachtungen über die Natur des Menschen und seine Bestimmung ruht in dem reinen, feinen und tiefen Sinne und dem edlen Gemüte, womit er des Menschen geistige Bestimmung als die Krone der irdischen Schöpfung, als ein herrliches Zeugnis von des Schöpfers weiser Vatergüte darstellt. H. Düntzer sagt: „Es ist ein hohes und für den Kenner von Herders Leben rührendes Schauspiel, diesen,

wie an den Kaukasus geschmiedeten Prometheus, seine sinnige Weisheit über des Menschen Wesen, Bestimmung und Leben in erhabenen Sprüchen der Welt verkünden zu sehen; denn Herder, diese vornehme, hochedle Natur, rang immerfort mit der gemeinen Not des Lebens, da er bei einer zahlreichen Familie unter beschränkten äußeren Verhältnissen mit den unerfreulichsten Arbeiten sich abplagen und darüber die beste Zeit verlieren mußte, wodurch er, da er auch körperlich litt, immer mehr verdüstert ward; aber seine begeisterte Freude an der Würde des Menschen, die er unter dem Namen der Humanität zusammenfaßte, leuchtete wie eine helle Fackel des göttlichen Lichtes durch die ihn umhüllende Nacht und wird allen Folgegeschlechtern als ein Stern der Menschheit leuchten." . . .

Die Geschichte der Menschheit nun wird uns zur Hauptquelle unserer Erfahrungen. Sie ist es besonders, welche uns die merkwürdigsten Beispiele des höchsten Menschenalters aufstellt und zeigt, aus welcher wir sodann ersehen, unter welchen besonderen Umständen, in welchem Klima, in welchem Stande, mit welchen Geistes- und Körperanlagen, unter welchen Lebensverhältnissen der Mensch das höchste und beste Alter erreichen kann. — —

Vielfach nimmt man an, daß in der ersten und frühesten Zeit der Schöpfung, die Bewohner der Erde ein Riesengeschlecht mit erstaunlich langer Lebensdauer gewesen sind. Und es ist nicht zu leugnen, daß die veränderten Verhältnisse auf der Erde, welche infolge der Sintflut entstanden, auch auf die Beschaffenheit

der organischen Natur einen ganz wesentlichen Einfluß gehabt haben. Dagegen behauptet Hensler und andere, die Jahre der Alten haben bis auf Abraham nur 3 Monate, später 8 Monate und erst nach Joseph 12 Monate gehabt. Seine Ansicht unterstützt er durch die Thatsache, nach welcher es heute noch Völkerschaften im Orient giebt, die das Jahr zu 3 Monaten rechnen. Immerhin ist es ja auch möglich, daß die Chronologie in den früheren Jahren eine andere gewesen ist. Danach würde das Alter des Methusalem auf 200 Jahre kommen, ein Alter, welches durchaus nicht unmöglich ist, wenn man die damaligen Verhältnisse alle in Betracht zieht. — Die jüdische Geschichte berichtet: Abraham, ein Mann von großer und entschlossener Seele, und dem alles glücklich ging, erreichte ein Alter von 175 Jahren, sein Sohn Isaak, ein Ruhe liebender, keuscher und stiller Mann, 180 Jahre. Hierzu bemerkt Hufeland S. 59: Schon mit Abraham (also mit dem Zeitpunkte einer etwas konstatierten Geschichte) fängt ein Lebensalter an, welches gar nichts Außerordentliches mehr hat, und auch jetzt noch erreicht werden kann, besonders wenn man die Frugalität, das freie, luftgewohnte und nomadische Leben jener Patriarchen annehmen wollte. —

Von dem hohen Alter der Chinesen hatte man stets besonders hohe Begriffe, sie heißen ausdrücklich makrobii. Lucian schreibt ihr langes Leben ihrem häufigen Wassertrinken zu. Auch der Genuß des Thees mag hierzu beigetragen haben. — —

Das schöne, gesunde Griechenland hatte immer

den Ruhm des hohen Alters und lieferte dafür allezeit Beispiele. Demokrit, ein Freund und Forscher der Natur und dabei von guter, heiterer Laune und frohem Sinn, erreichte ein Alter von 109 Jahren. Pythagoras, welcher besonders Mäßigung der Leidenschaften, gute Diät und Gymnastik empfahl, wurde sehr alt. Derselbe teilte das menschliche Leben in 4 gleiche Teile: vom 1—20. Jahre ist man nach ihm ein Kind, daß ist ein anfangender Mensch; vom 20—40. Jahre ein junger Mensch; vom 40—60. Jahre ist man erst bei ihm ein Mensch; vom 60—80. Jahre war man ein alter und abnehmender Mensch, und nach dieser Zeit rechnete er überhaupt niemand mehr unter die Lebendigen, mochte jemand auch noch so lange leben. —

Bei den römischen Frauen finden wir besonders Beispiele von Langlebigkeit: Lucceja, welche schon sehr jung zum Theater kam, war gerade 100 Jahre Schauspielerin. Sie erschien noch im 102. Jahre auf dem Theater. Galeria Copiala erschien 90 Jahre nach ihrem ersten Auftreten auf dem Theater, um als ein Wunder den Pompejus zu komplimentieren. Zur Feier des Augustus erschien sie sogar nochmals auf dem Theater. Plinius berichtet von langer Lebensdauer: 124 Menschen lebten, welche 100 und mehr Jahre alt waren. In einer einzigen Stadt bei Piacenza, in Vellejacium, lebten 10 Personen, von denen 6 das Alter von 110 und vier, die das Alter von 120 Jahren hatten. Seitenlang könnten solche und ähnliche Anführungen noch weiter gehen und man sieht also ganz deutlich, daß die Dauer des menschlichen Lebens nicht

allein eine sehr beträchtliche, sondern auch immer dieselbe gewesen ist, ausgenommen die Unterschiede, welche abnorme Kultur oder Klima bewirkt haben. — Die eingehendsten Untersuchungen ergeben immer als Resultat: der Mensch kann jetzt auch noch das Alter erreichen wie früher. Der Unterschied ist nur der, daß es sonst mehrere und jetzt weniger erreichten. Immerhin erlangen aber auch jetzt noch viele Menschen ein recht ansehnliches Alter, wie sich namentlich bei Gelegenheit der 90jährigen Geburtstagsfeier des Kaisers Wilhelm zeigte. Aus damals aufgestellten Übersichten ergab es sich, daß ein Alter von 90 Jahren im menschlichen Leben durchaus keine so große Seltenheit war. Allerdings unter den Königen ist es etwas Außergewöhnliches, denn wir finden in der Geschichte, namentlich in der alten, nur wenige Könige, die das 80. Lebensjahr erreicht haben. —

Obschon man Beispiele hat, daß Philosophen, Gelehrte, Künstler, Schulmänner, bei welchen man fast glauben möchte, der beständige Umgang mit der Jugend könne etwas zu unserer Verjüngung und Erhaltung beitragen, Dichter, die einen ganz vorzüglichen Rang hinsichtlich eines längeren Lebens behaupten, Emeriten 2c. sich durch hohes Alter anszeichneten, so findet man doch die außerordentlichsten Beispiele von langem Leben nur unter jenen Menschenklassen, welche bei körperlicher Arbeit in der freien frischen Luft ein naturgemäßes und einfaches Leben führen, und das sind insonderheit Jäger, Fischer, Landleute, Gärtner, Matrosen 2c. In diesen Ständen erreicht nach Hufeland auch heute noch

der Mensch mitunter ein Leben von 140—180 Jahren.*) Im Jahre 1724 starb 4 Meilen von Temeswar in Ungarn Petracz Czarten 185 Jahre alt. In Yorkshire starb H. Jenkins, welcher 169 Jahre alt geworden war. In der englischen Familie Th. Parre wurde ein Mitglied 120 Jahre alt, ein anderes 103 Jahre, das dritte erreichte gar ein Alter von 134 Jahren. 1792 starb in Preußen ein alter Soldat, welcher 112 Jahre alt geworden war. Sein Name war E. Mittelstedt. Ums Jahr 1800 starb in Preußen ein Greis von 124 Jahren. 1794 starb bei Riga ein ganz merkwürdiger Greis,

---

*) Es giebt gegenwärtig 3064 Sprachen auf der Erde und deren Bewohner bekennen sich zu mehr als 1000 Religionen. Die Anzahl der Männer ist nahezu derjenigen der Frauen gleich. Das Durchschnittsalter beträgt 33 Jahre. Ein Viertel der Erdbevölkerung stirbt vor erreichtem 17. Lebensjahre. Unter 1000 Personen erreicht nur 1 das Alter von 100 und nur 6 das Alter von 65 Jahren. Es giebt etwas mehr als eine Milliarde Menschen auf der Erde; davon sterben 35214200 jedes Jahr, 96480 jeden Tag, 4020 jede Stunde, 67 in jeder Minute und 1 in jeder Sekunde. Dagegen werden jährlich 36792000, täglich 100800, stündlich 4200 und in jeder Minute 70 Menschen geboren. Die Verheirateten sind langlebiger als die Unverheirateten, die Mäßigen und Fleißigen leben länger als die Schwelger und Faulen und die Angehörigen zivilisierter Völker haben eine durchschnittlich längere Lebensdauer als jene der noch unzivilisierten. Große Menschen leben in der Regel länger als kleine. Frauen haben den Männern gegenüber günstigere Lebensaussichten vor Erreichung des 50. Lebensjahres, aber ungünstigere nach demselben. Die Zahl der verheirateten zu den unverheirateten Personen steht in dem Verhältnisse von 75 : 1000. Die im Frühling Geborenen sind kräftiger als die in den anderen Jahreszeiten zur Welt Gekommenen. Geburt

120 Jahre alt. Die Rigasche Zeitung No. 12 vom 10. Februar desselben Jahres berichtet über den Mann ganz ausführlich. Danach verheiratete er sich im 85. Jahre zum dritten Male mit einer Lettin. Mit derselben zeugte er trotz seines hohen Alters noch 8 Kinder. Das jüngste Kind war im 103. Jahre erzeugt. —

Zu Neus im Erzstifte Köln starb in demselben Jahre H. Kauper, ein Greis von 112 Jahren. Derselbe konnte bis zu seinem Tode ohne Brille lesen und war bis an sein Ende regen Geistes. Bei Salzburg starb

---

und Tod finden häufiger in der Nacht als am Tage statt. Um endlich diesen statistischen Streifzug mit etwas sehr Zeitgemäßem abzuschließen, sei noch beigefügt, daß nur ein Viertel der männlichen Bevölkerung fähig wird, Waffen zu tragen und Kriegsdienste zu leisten.

Die Bevölkerungsstatistik zeigt, daß in allen Kulturstaaten Europas das weibliche Geschlecht an Zahl das männliche überragt. Nur in kleineren Bezirken und in großen Städten kehrt sich manchmal das Verhältnis in das entgegengesetzte, wie z. B. in Berlin, den Rheinlanden, Westfalen, von selbständigen Staaten hat nur Schaumburg einen kleinen Überschuß männlicher Bevölkerung. An dem numerischen Übergewicht der Frauen ist nicht der Überschuß der Geburten weiblicher Wesen maßgebend, denn es überwiegen die Knabengeburten, sondern der Umstand, daß das Aufziehen der Knaben schwieriger ist als das der Mädchen und daß die Sterblichkeit in den ersten Jahren bei dem männlichen Geschlechte größer ist als bei den Mädchen. Erwähnt sei, daß 1880 in Deutschland auf 100 männliche Geburten 106,2 weibliche, daß 1875 auf 100 männliche Einwohner 103,6 weibliche kamen. In Sachsen kommen nach der vorletzten Zählung auf 100 männliche Personen 104,1 weibliche.

ein Mann 136 Jahre alt. Unweit Bergen ſtarb im September 1797 Joſeph Surrington, welcher ein Alter von 160 Jahren erreichte. Sein Verſtand und ſeine Sinne blieben ziemlich ungeſchwächt bis an ſeinen Tod.

Leute von 100 und mehr Jahren kommen häufig vor. In Bürgel bei Jena ſtarb ein Zimmermann in ſeinem 105. Jahre und hatte bis an ſeinen Tod noch täglich gearbeitet.*)

Die Menſchen können heute eben noch ſolch ein hohes Alter erreichen wie früher; wenn dies aber öfters oder auch ſogar im allgemeinen nicht mehr der Fall iſt, ſo haben wir die Urſache dieſer Erſcheinung beſonders in den veränderten Lebensgewohnheiten, Ernährungsweiſen, ſozialen Verhältniſſen, in den verfälſchten Lebensmitteln, in den Wohnungen, in der Schnelligkeit, in der Haſt des Lebens, im Drang nach Reichtum und Genuß, in dem umfangreichen Grade des erweiterten Fabrikweſens, in den mancherlei beſonderen Beſchäftigungen, welche die Neuzeit mit ſich gebracht hat zu ſuchen. Viele, an ſich wohl

---

*) In Rußland ſtarben im Jahre 1801: 253 Perſonen von 91 Jahren; 345 Perſonen von 92 Jahren; 220 Perſonen von 93 Jahren ꝛc.; 216 Perſonen von 100 Jahren; 37 Perſonen von 101 Jahren; 32 Perſonen von 102 Jahren; 14 Perſonen von 103 Jahren; 17 Perſonen von 104 Jahren; 32 Perſonen von 105 Jahren; 7 Perſonen von 106 Jahren; 10 Perſonen von 107 Jahren; 5 Perſonen von 108 Jahren; 9 Perſonen von 109 Jahren; 15 Perſonen von 110 Jahren; 1 Perſon von 111 Jahren ꝛc., 2 Perſonen von 121 Jahren; 1 Perſon von 123 Jahren; 1 Perſon von 124 Jahren; 2 Perſonen von 125 Jahren; 2 Perſonen von 128 Jahren und endlich gar 4 Perſonen von 130 Jahren.

sehr schätzenswerte Erfindungen, Entdeckungen und Einrichtungen aller Art, sowie Errungenschaften auf den Gebieten der Technik, Mechanik 2c., ja selbst der Wissenschaften haben heute auf die Verkürzung des Lebens bei vielen Tausenden einen sehr, sehr nachteiligen Einfluß. — —

Mehr als je gilt heute das Wort Goethes:

„Das Leben ist ein schlechter Spaß,
Dem fehlt's an dies, dem fehlt's an das."

Zu Nutz und Frommen lassen wir noch einige Aussprüche über das Leben hier folgen:

„Das Spiel des Lebens sieht sich heiter an,
Wenn man den sichern Schatz im Busen trägt."

Schiller.

„Das Leben ist ein Spiel, wie alle Spiele sind,
Wer's nicht versteht, verliert, und wer's versteht, gewinnt."

Sprichwörtlich.

Unser Leben ist gleich wie eine Schiffahrt.

Luther.

Willst, o Sterblicher, du das Meer des gefährlichen Lebens
froh durchschiffen und froh landen im Hafen dereinst,
Laß, wenn Winde dir heucheln, dich nicht vom Stolze besiegen,
Laß, wenn Sturm dich ergreift, nimmer dir rauben den Mut.
Männliche Tugend sei dein Ruder, der Anker die Hoffnung.
Wechselnd bringen sie dich durch Gefahren ans Land.

Herder.

Das Leben ist ein Theater und ein Spiel; lernt dort spielen, indem ihr jede ernste Idee zurücklasset, oder versteht es, das Unglück zu ertragen. Palladas.

Das Leben ist ein Schauspiel; uns ist nicht an seiner Länge, sondern an der Art und Weise gelegen, mit der es gespielt wird. Es handelt sich nicht darum, zu wissen, an welchem Orte

es beendet sein wird; hört nur auf, wo ihr wünscht, handelt aber dergestalt, daß der Ausgang ein guter sei. Seneca.

Das Leben ist ein Theatersaal; man tritt ein, man sieht sich um und geht hinaus. Pythagoras.

Hinsichtlich des Erdstriches kann der Mensch sowohl in der heißen als in der kalten Zone ein namhaftes und hohes Alter erreichen. Ein Unterschied scheint aber sofern zu bestehen, als man es in der einen Gegend häufiger als in der andern erreicht. — Nehmen wir z. B. die wärmeren Gegenden des Orients an, so finden wir eine geringere Sterblichkeit. Besonders leidet das Kindesalter hier weniger infolge der gleichförmigeren, beständigeren und reineren Temperatur der Luft; aber dennoch finden wir hier ungleich weniger alte Leute, als in nördlicheren, kälteren und rauhen Ländern. Orte, welche hoch liegen, weisen in der Regel mehr Menschen im höheren und höchsten Alter auf. Die Höhe der Gletscher ist allerdings dem Alter schädlich, denn: eine sehr hohe Luft ist zu trocken, ätherisch unrein, konsumiert also schneller, auch ist die Lufttemperatur zu ungleich, Wärme und Kälte wechseln zu plötzlich. Im ganzen wird der Mensch in kälteren Himmelsstrichen älter, weil das kalte Klima das Klima der Mäßigkeit ist, dasselbe auch der Selbstkonsumtion mehr Einhalt gebietet. Freilich ist die höchste Kälte der langen Lebensdauer auch nicht gerade besonders günstig, wie uns Grönland 2c. beweisen. Hier kürzt das Klima das Leben. —

Gleichförmigkeit der Luft, besonders und vorzüglich in Hinsicht auf Wärme und Kälte, Leichtigkeit und

Schwere, ist der Gesundheit am zuträglichsten und dienlichsten. Die Lage Deutschlands bewirkt ein beständiges Gemisch von Witterung, denn man kann hier an einem Tage Hitze und Frost erleben, im Mai Schnee und im Februar große Wärme haben. Dies ist auch die Ursache dafür, daß in dem übrigens ziemlich gesunden Klima Deutschlands die Menschen selten ein sehr hohes Alter erreichen, obgleich sie im allgemeinen ein ziemliches Alter erlangen. Der Lebensdauer nachteilig ist sowohl eine Luft, welche zu viel Feuchtigkeit enthält, als auch eine solche, in welcher die Trockenheit einen zu hohen Grad erreicht. Es ist daher die Luft die beste für Erlangung eines hohen Alters, welche mit einer feinen Feuchtigkeit gemischt ist. Diese feuchte Luft ist schon teilweise gesättigt (saturiert), also weniger durstig; mithin entzieht sie auch dem Körper weniger, d. h. sie konsumiert ihn viel weniger. Auch ist vornehmlich in feuchter Luft immer weit mehr Gleichförmigkeit der Temperatur möglich; schneller Wechsel von Kälte und Hitze sind weit seltener. Feuchte Luft hält zudem die Organe viel länger geschmeidig und jugendlich, während hingegen die trockene Atmosphäre die Fasern weit schneller austrocknet und die Zeichen und Merkmale des Alters bewirkt. — Süßwasser schaden oft durch ihre Ausdünstungen der Gesundheit; dies thun jedoch Seewasser nicht, weshalb auch Seeleute so oft ein außergewöhnlich hohes Alter erreichen. — Auch auf die Beschaffenheit des Bodens, auf die Erdart selbst kommt sehr viel an. Der Kalkboden ist am wenigsten für ein langes Leben günstig. — Hinsichtlich

der Erreichung eines langen Lebens gilt als Hauptgesetz: Je mehr der Mensch sich nach der Natur richtet, ihren Gesetzen treu bleibt, desto länger wird seine Dauer sein; aber je kürzer wird diese werden müssen, je mehr er sich von Natur und den Gesetzen derselben entfernt. Deswegen werden Menschen mit einfacher Lebensweise älter; Üppigkeit und Schwelgerei verkürzen dasselbe namhaft.

Obwohl die Frauen alt werden, so werden doch nur die Männer sehr alt, d. h. nur diese erreichen das Ziel des menschlichen Alters. Verheiratete werden älter, als Unverheiratete. Auch im hohen Alter empfiehlt es sich noch, zu heiraten. Es ist eine der größten Seltenheiten, daß ein Unverheirateter 100 Jahre alt wird. Diese Regel gilt für beide Geschlechter in gleichem Maße und Grade. — Ein gewisser Reichtum an Generationskräften ist für ein langes Leben günstig und vorteilhaft. Diese Kraft steht mit der Lebenskraft in genauestem Verhältnisse und in engster Beziehung: In dieser Kraft regeneriert und restauriert sich der Mensch in gewisser Hinsicht. Freilich gehört dazu Ordnung und Mäßigkeit in der Benutzung der Kräfte, weshalb der Ehestand nützlich und notwendig ist. Hierher gehört die Anführung folgender Thatsache: Ein Franzose, de Longeville, hatte 10 Weiber gehabt und erreichte ein Alter von 110 Jahren. Seine letzte Frau heiratete er noch in seinem 99. Jahre, und diese schenkte ihm in seinem 101. Jahre einen Sohn. Ich selbst habe einen alten Herrn von 86 Jahren gekannt, dessen jüngstes Töchterchen 3—4 Jahre alt war, und ich habe durchaus

keinen Grund, hier an den Grundsatz des alten römischen Rechtes zu denken: pater semper incertus. —

Dem Leben ist es unbedingt dienlich und zuträglich, wenn die erste Hälfte desselben anstrengend, mühevoll, ja selbst strapaziös verbracht, die andere aber ruhig, gleichförmig angenehm verlebt ist. Ein Müßiggänger kann gar kein langes Leben haben; es findet sich auch kein Beispiel. Oft scheint eine wirkliche Verjüngung einzutreten, denn mitunter kommt es vor, daß Leute im 60. oder 70. Jahre, also an der Lebensgrenze der meisten Menschen, neue Zähne, frische Haare und dergleichen bekommen. Es beginnt somit bei ihnen gleichsam eine neue Lebensperiode, welche 20—30 Jahre andauern kann.

Nach dieser Seite giebt Hufeland interessante Beispiele auf Seite 98. Im Anschlusse hieran sagt er: die menschliche Organisation und Lebenskraft sind im Stande, eine Dauer und Wirksamkeit von 200 Jahren auszuhalten. Die Fähigkeit, so lange zu existieren, liegt in der menschlichen Natur, absolute genommen. Diese Behauptung bekommt dadurch noch ein besonderes Gewicht, daß auch das Verhältnis zwischen der Zeit des Wachstums und der Lebensdauer damit übereinstimmt. Man kann nämlich finden, daß ein Geschöpf achtmal länger lebt, als es wächst. Da nun der Mensch volle 25 Jahre braucht, um sein vollkommenes Wachstum und seine Ausbildung zu erreichen, so giebt ihm auch dieses Verhältnis ein absolutes Alter von 200 Jahren. Mensch, freue dich der herrlichen Aussicht! —

Über die Thätigkeit und Selbstkonsumtion des

menschlichen Körpers kann man eine schwache Vorstellung erhalten, wenn man erfährt, daß der Herzschlag und die damit verbundene Fortbewegung des Blutes alle Tage 100000 mal geschieht, d. h. daß sich das Herz und alle Pulsadern täglich 100000mal mit einer ganz außerordentlichen Kraft zusammenziehen, die eine Last von 50—60 Pfund Blut in beständiger Fortbewegung zu erhalten vermag. Welche Maschine, und wäre sie auch von dem härtesten Gußeißen oder Stahl, würde sich nicht durch solch einen riesenhaften Gebrauch entsprechend abnutzen? Rechnen wir noch die Bewegung der Muskeln hinzu, so müssen wir begreifen oder ahnen, welchen Verlust und welche Veränderungen 2c. die angestrengte Thätigkeit eines einzigen Tages im menschlichen Leben hervorbringen und bewirken muß. Aber nicht bloß die flüssigen und weichen Teile des Körpers, sondern auch die harten und festesten Teile (Knochen, Zähne) werden durch den Gebrauch stark abgenutzt. Wir würden uns gar bald aufgerieben und aufgezehrt haben, wenn kein Ersatz, keine Ergänzung vorhanden wären, wenn kein Ausgleich stattfände. Aber der Ersatz des Verlorenen ist ebenso außerordentlich wunderbar und beständig. — Die flüssigen Teile regenerieren sich am schnellsten wieder, und die Erfahrung hat bewiesen und gelehrt, daß der stärkste Blutverlust oft bereits wieder in einer Zeit von 14 Tagen ersetzt war. Mit härteren Teilen dauert es länger. —

Der Mensch ist das oberste Glied, die Krone der sichtbaren Schöpfung, das ausgebildetste letzte, vollendetste Produkt ihrer wirkenden Kraft, der höchste voll-

kommenſte Grad von Darſtellung der Materie, den unſere Augen ſehen und unſere Sinne faſſen können. Der Menſch iſt der äußerſte Punkt, in welchem die Sinnenwelt an eine höhere, geiſtigere, göttliche Welt angrenzt. Die menſchliche Organiſation iſt gleichſam das Zauberband, durch welches zwei Welten miteinander verbunden ſind. Es iſt ein unbegreifliches Wunder, die Verbindung des Leibes und der Seele, die Verbindung zweier Welten, das Hineinragen der ſinnlichen Welt in die höhere geiſtige Welt.*) Herrliche Worte hierüber ſingt Tiedge in ſeiner Urania:

Entſtehen, Sein und Tod 2c.

Die höhere göttliche Kraft, die dem Menſchen allein innewohnt, hat einen ganz beſonderen Einfluß ſowohl auf die allgemeine Charakteriſtik als auch inſonderheit auf die Lebensvollkommenheit und Dauer des Menſchen. Durch den Hinzutritt der reinſten, höchſten, göttlichen Kräfte werden die übrigen in uns wirkenden Kräfte vermehrt und belebt. Beſonders durch die ver-

*) Die Seele iſt nicht zu den Teilen, Produkten oder Eigenſchaften des Körpers zu rechnen. Sie iſt etwas ganz davon Verſchiedenes, ein Weſen aus einer höheren geiſtigen Welt. Aber in dieſer ſublunariſchen Verbindung, um menſchliche Seele zu ſein, muß ſie zu den Empfindungen und Handlungen Organe haben, wie auch zu den höheren Verrichtungen des Denkens und der Ideenverbindung. Die erſte Urſache des Denkens iſt geiſtig, das Denkgeſchäft ſelbſt, das rein menſchliche Denken, iſt noch teilweiſe organiſch, geſchieht noch auf organiſcher Grundlage. Die Wirkungsart der Kräfte in uns iſt modifiziert, denn ſie ſelbſt befinden ſich in einer höheren Welt, ſie ſind höher potentiiert, zu einer höheren Potenz erhoben.

feinerte Gehirnorganisation wird die ganze Lebenskapazität vermehrt. Jemehr wir Organe zur Aufnahme, Entwickelung und Verarbeitung mannigfacher Einflüsse und Kräfte haben, desto vollkommener und reicher ist unsere Existenz. Nur das existiert für uns, wofür wir Sinn und Organe haben, es aufzunehmen und zu benutzen, und je mehr wir derselben haben, desto mehr leben wir. Lessing, der an eine Wiedergeburt des Menschen glaubt und mit Recht einen ewigen Fortschritt zum Vollkommenen, Höheren annimmt, meint, es sei möglich, daß der Mensch mehr als fünf Sinne haben könne.

Die hohe, vollkommene Seelenkraft trägt auch insofern zur Erhaltung und Verschönerung des Lebens bei, daß der Mensch infolge seiner Vernunft das Tierische in ihm mäßigt und auf die goldene Mittelstraße des Lebens geleitet wird, welche zum langen Leben unbedingt nötig ist. Der Mensch hat offenbar mehr geistigen Anteil, als ihm zum Leben bloß für diese Welt nötig wäre. Aber dieses hohe Maß von geistiger Kraft hält und trägt das Körperliche mit. Freilich hat dieses geistige Leben nach gewissen Richtungen auch seine eigene Gefahren und Gifte, denn was weiß das Tier von seelischen Affektionen, von Schmerz, Kummer, fehlgeschlagener Hoffnung, unbefriedigtem Ehrgeiz, von Seelenleiden, von Verzweiflung?!

Dann hat auch noch der Mensch Freiheit, seine Vernunft zu gebrauchen oder nicht. Das Tier hat Instinkt, und dieser lehrt es richtig; gebraucht aber der Mensch seine Vernunft nicht gut, so verliert er den richtigen Wegweiser oder allen Halt, infolgedessen er

wesentlich sein Leben kürzt und zum Tier herabsinkt, weshalb der unsterbliche Haller sagt:

„Unselig Mittelding von Engeln und vom Vieh,
Gott gab dir die Vernunft, und du gebrauchst sie nie."

Leider freilich gilt nicht selten das von der Vernunft des Menschen, was auch seiner Zeit Goethes Mephisto sagte:

„Ein wenig besser würd' er leben,
Hättest du ihm nicht den Schein des Himmelslichts gegeben;
Er nennt's „Vernunft" und braucht's allein,
Um tierischer als jedes Tier zu sein."

Sehen wir uns aber jetzt die Grundlage etwas genauer an, auf welcher insonderheit ein langes Leben des Menschen beruht. Als solche müssen wir den Magen betrachten und kennen lernen. Er ist der Grund- und Eckstein eines langen Lebens, er erfordert die ganz besondere Rücksichtnahme, denn er ist das ursprünglichste, erste, wichtigste Restaurationsorgan der menschlichen Natur, das Thor, durch welches alles eingehen muß, was unser werden soll. Von der Beschaffenheit des Magens sind sodann auch namentlich verschiedene zerstörende Einflüsse auf unsern Körper, Krankheitsursachen, sowie die Einwirkungen der Leidenschaften abhängig. Sehr bezeichnend ist deshalb das Sprichwort: „Er hat einen guten Magen", denn man will damit ausdrücken, daß bei dem Betreffenden Kränkung, Ärger, Verdruß und Kummer nicht sehr schädlich einwirken. Alles dies muß von dem Magen empfunden werden, in denselben übergehen, auf denselben einwirken, wenn sie schaden sollen. Bei einem guten robusten

Magen ist es nun so, daß derselbe gar keine Notiz nimmt; dagegen empfindet ein schwacher Magen jede leichte Beschwerde und wird aller Augenblicke in seinen Verrichtungen gestört. Schlechte Verdauung ist von den verderblichsten Folgen für die Gesundheit. Ist aber der Magen kräftig wirkend, so haben mancherlei Krankheits-Einflüsse gar nicht so viel Macht, die Krankheit wird, wenn sie leichter Art oder erst im Entstehen begriffen ist, entfernt und durch die Haut verflüchtigt oder sonst auf geeignete Art vertrieben. Beweis für einen guten Magen ist ein vortrefflicher Appetit, sowie eine vorzügliche, leichte und vollkommene Verdauung. Man darf gar nicht so sehr fühlen, daß man gegessen hat. Wer nach der Mahlzeit seinen Magen fühlt, der ist schon bereits nicht mehr im Besitz eines ganz guten Magens. Wer ein hohes Alter erreicht, hat auch in der Regel noch bis ins höchste Alter hinein einen guten Appetit, und so lange der Appetit gut ist, so lange steht es auch in der Regel noch gut um die Gesundheit eines Menschen und er darf mit Recht noch auf eine Reihe von Jahren hoffen. Gute Zähne sind zur guten Verdauung eine notwendige Vorbedingung. Dabei sind auch gute, feste Zähne ein Hauptmerkmal für einen gesunden Körper und ein Beweis dafür, daß der betreffende Mensch sich noch guter und gesunder Säfte erfreut.

Dabei ist ein gewisser Grad von Unempfindlichkeit, ein gewisser Gleichmut, ein Stück von Pflegma günstig zur Lebensverlängerung, weil dadurch die Selbstaufreibung verhindert wie andererseits eine vollkommene

Restauration bewirkt und begünstigt wird. Deshalb ist in Absicht eines langen Lebens das beste Temperament das sanguinische, das aber mit etwas Phlegma temperiert sein muß. Wo das vorhanden ist, da finden wir einen frohen heiteren Sinn, gemütliche Stimmungen, gemäßigte Leidenschaften, guten, frohen Mut, überhaupt einen Seelenzustand, welcher eine gute Garantie bietet für die Erreichung eines hohen und höchsten Alters.

Wo ein ruhiger, gleichmäßiger Blutumlauf stattfindet, da ersetzen sich leicht alle Verluste wieder, welche regelmäßig oder wohl auch einmal außergewöhnlich stattfinden. Hier ist eben eine gute Restaurationskraft der Natur vorhanden und damit die Möglichkeit zu großer Langlebigkeit gegeben. — Einige Sprüche und Sentenzen dürften das Gesagte bestätigen:

„Ziemlich Glück lebt am längsten."

Altdeutsch.

„Allzeit fröhlich ist gefährlich;
Allzeit traurig ist beschwerlich;
Allzeit glücklich ist betrüglich;
Eins ums andere ist vergnüglich."

Altdeutsch.

„Fährt mich ein großes Schiff, trägt mich ein kleiner Kahn, ich fahre gleich so gut, land' ich nur sicher an." Um dies zu erkennen, muß man allerdings zu einer gewissen sittlichen Reife gelangt sein. Hat man diese, so erkennt man die Wahrheit der folgenden Sätze und verleiht eine wunderbare Ruhe im Leben:

„Genug gewinnt, wer eine eitle Hoffnung verliert. —
Seelenruhe bekommt man, wenn man aufhört zu hoffen. —
Du wirst aufhören zu fürchten, wenn du aufhörst zu hoffen."

Hekaton.

Hoffen statt zu fürchten, das heißt ein Übel durch ein anderes ersetzen. Seneca.

Der aber ist der Beste, der der Hoffnung sich
Vertraut allzeit! Verzagtheit kennt der Feige nur.
Euripides.

Hast du gehofft und deine Erwartung ist nicht in Erfüllung gegangen, so hoffe nur weiter. Talmud.

Die Hoffnung ist der Traum der Wachenden.
Aristoteles.

Glück ist recht wie ein Ball,
Wer steiget, soll fürchten den Fall.

Glück, sie nennen dich blind und werden nicht müde zu schelten.
Frage doch endlich zurück: könnt ihr denn selber auch seh'n?

Hier ist das Glück vergänglich wie der Tag,
Dort ist es ewig wie die Liebe Gottes. Körner.

Der vorzüglichste Grund aber zum langen Leben liegt in der vollkommenen Organisation der Zeugungskraft. Diese Organe gerade sind die größten Regenerations- und Erhaltungsmittel; denn besonders sie haben die Kraft, die feinsten, geistigsten Atome und Bestandteile abzusondern und aus den Nahrungsmitteln zu ziehen. Dabei sind sie zugleich so und darauf eingerichtet, daß durch sie die vervollkommenten Bestandteile und die veredelten Säfte wieder zurückgesendet und in das Blut aufgenommen werden können. Die groben Nahrungsmittel würden uns wenig helfen können, wenn nicht die Organe das Feinste und Höchste heraus zögen, verarbeiteten und es uns in dieser verfeinerten Gestalt wieder zuführten und es uns nützlich zu eigen machten. Deswegen kommt es auch nicht auf die Menge der

Nahrung an, welche wir zu uns nehmen, sondern vielmehr auf die Art und Weise, wie die Stoffe verarbeitet und benutzt werden. Es ist gewiß leicht einzusehen, daß das, was Leben geben kann, doch auch Leben erhalten und enthalten muß. In den Zeugungssäften ist nun aber die Lebenskraft in einem solchen Maße konzentriert, daß durch den geringsten Teil davon ein Leben hervorgerufen werden kann, mithin müssen sie auch wesentlich zur Erhaltung und Verlängerung unseres Lebens beitragen, ja sie werden gradezu ein wahrer Balsam zur menschlichen Restauration sein, weshalb ein vernünftiger Gebrauch des Lebens nach dieser Seite hin äußerst vorteilhaft auf die Gesundheit des Menschen sein muß.

Unser Körper bekommt auch nicht eher die Festigkeit, ehe nicht diese Organe zur Vollkommenheit gelangt und im Stande sind, diese neue Art von Säften zu erzeugen und dadurch eine ganz neue Kraft entwickeln und zu bewirken. Mit Eintritt dieses Wachstums verändert sich der Mensch wesentlich: seine Stimme wird tief und voll, der Bart wächst, Muskeln, Knochen, Charakter 2c. werden fest. Manche Tiere erhalten in dieser Zeit Geweihe 2c. und man sieht hieraus deutlich den Zufluß neuer Kräfte und Säfte, einen ganz besonders mächtigen und starken Antrieb, welcher deutlich die Wichtigkeit der betreffenden Organe beweist. —

Hiernach ist es aber sehr leicht einzusehen, daß nichts so sehr die Lebenskraft schwächt und das Leben selbst so verkürzen muß, als ein Verlust oder gar eine Verschwendung dieser Kräfte und Säfte. Nichts giebt mehr das Gefühl und den Reiz des Lebens als ein reicher Vorrat

dieser Säfte. Der Mangel derselben erzeugt Kraftlosigkeit, Erschöpfung, insbesondere aber leicht Überdruß, Langeweile, Ekel am Leben.

Alle, welche hohe Stufen des menschlichen Lebens erreichten, waren auch reich an Zeugungskraft. Dieselbe blieb ihnen auch bis ins hohe Alter eigen. Freilich waren sie mit diesen Kräften ordentlich und haushälterisch umgegangen, sie hatten sie auf keine Art verschwendet und vergeudet. Namentlich waren sie auch verheiratet und was das Bedeutsamste war — sie hatten sich vornämlich in der Jugend geschont und hatten niemals verzehrenden Leidenschaften die Herrschaft eingeräumt. —

Man hat immer geglaubt, etwas Großes zu thun, wenn man die Lebenskraft in konzentrierter Gestalt dem Körper zuführen wollte. Dies ist aber thöricht, denn alle Nahrung um uns her ist voll von reichen Stoffen. Die Hauptsache liegt ja vielmehr darin, daß wir unsere Organe in dem Stande erhalten, sie tüchtig machen, die Nahrungsstoffe aufzunehmen und in der gehörigen, geeigneten Weise zu verarbeiten, damit uns der rechte Nutzen daraus erwachse. Man fülle einen leblosen Körper mit noch so vielen Tropfen 2c. an, es wird doch keinen Erfolg haben können.

Zur Instandhaltung der Organe ist aber nichts so dienlich und förderlich als stete Thätigkeit und fortgesetzte Übung. Der menschliche Körper ist einer Maschine gleich, welche aus so feinen und zarten Teilen zusammengesetzt ist, daß sie durch Stillstand und Unthätigkeit leicht untauglich und unbrauchbar wird, da-

gegen durch fortgesetzte Bewegung sich selbst erhält. Ruhe, Stillstand, Nichtgebrauch ist schädlich; Betriebsamkeit dagegen ist für die Maschine nützlich, weshalb auch der menschliche Körper bei Bewegung, gewohnter Thätigkeit 2c. 2c. sich wohl fühlt. —

Für den Bestand des menschlichen Leibes ist also zweierlei von der größten Bedeutung. 1. Eine vollkommene Aneignung des Nützlichen und 2. eine sorgfältige Absonderung alles Schädlichen. Das Letztere aber erfordert eine wesentliche Bewegung und genügende Thätigkeit; denn bei übermäßiger Ruhe entsteht eine sehr nachteilige Überfülle, weil sich der Mensch nicht genug konsumiert, dagegen sich aber unverhältnismäßig restauriert. In solchem Falle fehlt unbedingt die Absonderung des Schädlichen und die Folge, welche eintritt, ist unreines Blut, schädliche Säfte, Krankheiten und Unbehagen aller Art.

Daß ein öfteres Einstürmen in die oder auf die Gesundheit, z. B. durch übermäßiges Trinken 2c., derselben soll dienlich und zuträglich sein, glaube ich nicht, obgleich mir es ein Arzt selbst einmal anempfahl und dabei sagte, es verhielte sich hier so wie bei dem Teiche, welcher auch durch starke heftige Bewegung vor dem Versumpfen und Verderben bewahrt würde. Dieser Vergleich ist mir um so unzutreffender, als unser menschlicher Organismus einer sehr feinen Maschine gleicht, welche in stetem regelmäßigen Gang erhalten werden muß, und auf welche jede Unregelmäßigkeit ungünstig einwirken und derselben auch an sich schaden kann. —

Die Hauptmittel zur Erhaltung und Beförderung der Gesundheit sind vielmehr in der Hauptsache folgende: Genuß nahrhafter Speisen, wie z. B. Fleisch, Eier, Gemüse 2c., Gebrauch und Übung der Muskelkraft, Bewegung des Körpers 2c. Beförderung namentlich auch der unwillkürlichen Muskularbewegungen, z. B. des Magens, der Gedärme, des Darmkanals 2c. durch angemessene Reize, durch feste und harte Speisen, der Blutgefäße durch anregende, gelind reizende, etwas stimulierende Mittel. Angemessene Beförderung der Ausdünstung durch Reiben, Baden, des Stoffwechsels durch Bewegung und körperliche Übungen 2c. Entsprechende, mehr kühle Luft. Dies ist ein Hauptpunkt und der Beachtung ganz besonders wert. Kälte, in angemessenem Grade natürlich, vermehrt und stärkt in hohem Maße die Spannkraft, während Wärme, namentlich übermäßige, schädlich wirkt, indem sie schwächt, die Spannkraft erschlafft und erlahmt, sowie insonderheit die ganze Lebenskraft vertrocknet und erschöpft. Es ist deshalb leicht ersichtlich, wie schädlich es besonders für alte Leute sein muß, wenn sie den beständigen Aufenthalt in einem überheizten Zimmer wählen. —

Zweiter Abschnitt.

Praktischer Teil.

Motto:

Des Menschen Leben ist
Ein kurzes Blühen und ein langes Welken.
Uhland.

Sie welken schnell, die Blumen unsers Lebens,
Und wir — wir welken ihnen langsam nach.
Aug. Mahlmann.

Unendliches umfaßt der weite Wunsch,
Nur Endliches gewährt das enge Leben.
Raupach.

Die Welt ist ein Ganzes, und der in sich selbst überall genugsamen Natur ist das Kleine und das Geringste ebenso wert, als das Große. Die Natur — oder Gott in derselben — bestimmte Punkte des Raumes und des Daseins, und in jedem dieser Punkte und Wesen ist sie mit ihrer unzertrennlichen Fülle von Macht, Weisheit und Güte voll und ganz. Wenn man das große Himmelsbuch aufschlägt und diesen herrlichen unermeßlichen Palast, den allein und überall nur die große Gottheit zu füllen vermag, vor sich sieht, so muß man so ungeteilt als möglich schließen vom Ganzen aufs Einzelne und umgekehrt vom Einzelnen aufs Ganze. Es war nur Eine Kraft, die Alles schuf und erhält. Da ich aber sehe, daß hier alles durch Gesetze

bestimmt ist oder bestimmt wird, welche im Unermeß-lichen wirken, so werde ich auch auf meiner Stelle glück-lich und zufrieden sein; es wird mich freun, daß ich in den harmoniareichen Chor der zahllosen Wesen und Geschöpfe getreten bin. Dabei wird es mein erhabenstes Geschäft sein müssen nach Ursache und Zweck unseres Daseins zu forschen, unbekümmert um Heine, welcher den Menschen als einen Narren bezeichnet, welcher auf derartige Fragen Antwort erwartet. Es soll uns aber nicht abhalten, dem nachzuforschen, obwohl auch der Dichter verzweiflungsvoll ausruft:

O, löst mir das Rätsel des Lebens,
Das qualvoll uralte Rätsel,
Sagt mir, was bedeutet der Mensch? 2c.

Und auch der indische Gelehrte bereits ruft aus:

„Von Erde sind, zur Erde werden wir;
Voll Angst und Kummer sind auf Erden wir.
Du gehst von hinnen; doch es währt die Welt,
Und Keiner hat ihr Rätsel aufgehellt.“ —

Finde ich denn nicht in dem, was mir als das Ge-wöhnlichste, Eingeschränkteste erscheint, Spuren jener großartigen bildenden Kraft und Macht, ja vielmehr Zusammenhang des Kleinsten mit dem herrlichen Ent-wurfe des Schöpfers ins Ungemessene hinaus? Und was kann es da für mich Erhabeneres und Schöneres geben, als meine Gott nachahmende Vernunft anzu-strengen, daß sie dem großen Plane nachgeht und so immer mehr der himmlischen Vernunft vereinigt oder derselben teilhaftig wird. Ich werde erkennen, daß, obwohl auf anderen Welten andere Geschöpfe wohnen können und

wohnen, ich doch nur hier das suchen darf, was hier auf unserer Erde wohnen kann. — Mein Auge ist für den Sonnenstrahl, mein Ohr für diese Luft 2c. gebildet. Demgemäß wirken auch meine Seelenkräfte in dem augenblicklichen Zustande. Der ganze Raum und Wirkungskreis meines Geschlechtes ist also ganz fest bestimmt und umschrieben, als wie die Masse und die Bahn der Erde selbst, auf welcher ich mich ausleben soll und vorbereiten auf ein höheres, vollkommeneres Leben; denn wie wir früher gesehen haben, giebt es einen ewigen Fortschritt, eine beständige fortgesetzte Entwickelung nach Vorwärts und zum Vollkommenen, Höchsten.

„Ist wohl denkbar, daß das Vorwärtsstreben
Seinen Ausgang hat in Nichtigkeit?
Wär' nicht eine arge Täuschung dann das Leben,
Und was Der, der sie uns beut?
Diese Kräfte, dieses Trachten
Zur Vollkommenheit,
Dieses Vorgefühl, dies Schmachten
Nach Unsterblichkeit. — —"

Je mehr ich nun die Gesetze erkenne und bemerke, daß in ihnen alles aus einem folgt und auch eins zu allem dient, desto fester finde ich auch mein Schicksal an die unsichtbaren, unwandelbaren, ewigen Gesetze geknüpft, welche den Erdenstaub regieren. Die Kraft, die in mir wirkt und denkt, ist ihrer eigentlichen Natur nach eine so ewige Kraft, als die, welche Welten zusammenhält. Werkzeuge können und müssen sich abreiben und sich verändern; die Gesetze aber, durch welche die Erscheinungen entstehen und wiederkommen, ändern sich nie, ihre Natur ist ewig. Die Stützen meines

Daſeins richten ſich nach den Geſetzen und ihrer Natur; deshalb aber muß auch ich mich in meinem Daſein nach der Natur richten, d. h. nach den natürlichen Geſetzen leben. Denn überall wo das nicht der Fall iſt, da verabſcheut die Natur und ſpricht es auch zugleich ganz deutlich, klar und laut aus. Sie lehrt uns in großen und kleinen Zügen: Das Geſchöpf, das nicht ſein ſoll, kann nicht werden; das Geſchöpf aber, das falſch und unnatürlich lebt, wird frühe, ſchnell und zeitig zerſtört. Kümmerliches Daſein, Unfruchtbarkeit, frühzeitiges Zerfallen — das ſind ihre Flüche, die Kennzeichen ihrer unerbittlichſten Strenge. Nur durch die unmittelbarſten Folgen ſtraft die Natur. Da ſeht um euch her, ruft uns Goethe (Meiſters Lehrj. 4. Bd.) zu, und was verboten und verflucht iſt, wird euch in die Augen fallen. . . . Auf bequemen Müßiggang ſo gut, wie auf überſtrengte Arbeit, . . : auf Willkür und Überfluß, wie auf Mangel und Not ſieht ſie mit traurigen Augen nieder. Zur Mäßigkeit ruft ſie; wahr ſind alle ihre Verhältniſſe, und ruhig alle ihre Wirkungen.

Dieſe Verhältniſſe und Wirkungen müſſen wir kennen lernen, denn ſie können uns zum Nutzen oder zum Schaden gereichen, je nachdem wir ſie anwenden. Hufeland bemerkt deswegen ſehr treffend: „Wir ſind beſtändig von Freunden und Feinden des Lebens umgeben. Wer es mit den Freunden des Lebens hält, wird alt; wer hingegen die Feinde vorzieht, verkürzt ganz weſentlich ſein Leben.“ Bei der Vernünftigkeit der Menſchen würde man nun wohl billig erwarten dürfen, daß es

wenigstens die meisten Menschen mit den Freunden des Lebens halten würden. Ja, das würde ja wohl der Fall sein, wenn nicht ein Aber hier dabei wäre; denn die Sache ist die, daß viele Feinde uns unbekannt sind, vielfach ihre zerstörenden Wirkungen ganz unmerklich besorgen, überhaupt ihr Wesen ziemlich im Geheimen treiben.

Das Leben eines Menschen gleich von allem Anfang für eine recht kurze Dauer anzulegen, dazu giebt es durchaus kein sicherer und vollkommener wirkendes Mittel, als wenn man das kleine Kind auf alle mögliche Weise verzärtelt, überreizt, es in natürlicher oder physischer und moralischer Hinsicht entschieden verweichlicht. Wer sein Kind jahrelang in Wärmflaschen, weiche warme Federn begräbt, es vor jedem Lüftchen zu schützen sucht, der verkürzt das Leben desselben sehr. Vornämlich begeht dann falsche Liebe noch den Hauptfehler, daß sie ihrem Liebling zu frühe kräftige, fettige Nahrung reicht, ihm besonders verderblich wird, indem sie ihm zeitig und im Übermaß Kaffee, Bier, Chokolade, Wein, Gewürze und Anderes giebt, was alles sehr schädlich auf das Kind wirken muß. Ja diese Dinge sind gradezu Gift für das junge Leben. —

Hierdurch wird das innere Leben so unnatürlich gereizt, der Verbrauch des Lebens in einem solchen Grade beschleunigt, daß dadurch das Leben eine entschiedene Verkürzung erfahren muß. Solche Beschleunigungen rächen sich bitter, und schnelle oder verfrühete Reife muß auch immer einen schnellen Rückgang, eine übermäßige Verheerung, Zerstörung zur unausbleiblichen

Folge haben. Die Erfahrung lehrt dies, wie auch die Geschichte zahlreiche Beispiele hierzu liefert. —

In dem Mangel an reiner Luft, in der Unreinigkeit, Unregelmäßigkeit, sowie aber namentlich auch in den verschiedensten Anreizen und in der Überreizung, liegt der Hauptgrund und vornämlich die Ursachen, welche das Leben der Kinder verkürzen, die Organe vorzeitig abnutzen und dadurch einen früheren Tod bewirken. —

Dann aber wirkt nichts so zerstörend auf das Leben, als geschlechtliche Verirrungen. Durch nichts wird das Leben so gekürzt als durch Ausschweifungen in der Liebe, als durch die Verschwendung der Zeugungskraft, besonders durch Onanie. Nichts bewirkt schneller physische und moralische Verkommenheit. Ausschweifungen und Verirrungen nach dieser Seite sind der sicherste, schnellste, konzentrierteste Prozeß zur Bereitung eines frühen Grabes. Und was könnte wohl auch das Leben mehr verkürzen, als die Vergeudung und Verschwendung desjenigen Stoffes, welcher die höchste Lebenskraft in sich birgt oder solche selbst bedeutet. Dieser Stoff ist Balsam für das eigene Blut, er enthält den höchsten Lebensfunken. Nichts erschlafft mehr, nichts macht nach der Erfahrung mürber und vergänglicher, nichts erlahmt die Kräfte mehr, nichts zerrüttet schneller und sicherer als Ausschweifungen der gedachten Art. — Diese Sätze sind und bleiben ewig wahr. Sie werden auch anerkannt, und doch richtet man sich so häufig nicht nach ihnen. Freilich bleiben die Folgen nicht aus und können nicht ausbleiben, denn

bei einer solchen Lebensweise kann eben die Restauration nicht in der gehörigen Weise stattfinden, weil die notwendige Ruhe, die zur Ergänzung und Wiedergewinnung des Verlorenen gehört, fehlt, sowie den Organen dazu die erforderliche Kraft benommen und geraubt wird, insonderheit jedoch um deswillen, daß diese Ausschweifungen eine ganz eigentümliche schwächende und besonders lähmende Wirkung auf Rückenmark, Lungen, Magen 2c. ausüben. Dabei droht noch eine der schrecklichsten Gefahren durch ein scheußliches Gift, welches dem durch venerisches Gift Angesteckten, dem Vergifteten, das Leben nicht nur kürzt, sondern ihm sein Leben auch zur Pein, Plage, ja zum Abscheu machen kann. O die Unglücklichen! Wollte sich jeder hüten. —

Handle so bei Tage, daß in der Nacht dein Schlaf ruhig sein kann, in der Jugend so, daß dein Alter heiter sei.

Indisch.

Wie weise und glücklich ist der, welcher so lebt, wie er am Ende wünschen wird, gelebt zu haben.

Thomas von Kempen.

Wie du beim Hinscheiden gelebt zu haben wünschest, so kannst du jetzt schon leben. Marc Aurel.

Und weil die Zeugungsorgane in der engsten Beziehung und innigsten Verbindung mit dem Gehirn stehen, so stumpft ein früher und übermäßiger Genuß in der physischen Liebe die herrlichsten Geistesgaben und höhern feinern Kräfte ab. Deswegen muß sich die Jugend diesen Genuß versagen und warten bis nach gehöriger und vollkommener Ausbildung. Ganz besonders schädlich wirkt es, wenn man diesen Genuß zu oft, zu stark oder häufig wiederholt, durch steten

Wechsel der Gegenstände seiner Zuneigung oder durch künstliche Reizmittel, infolge des Genusses geistiger Getränke, Gewürze, kräftige Speisen 2c. die Kräfte übermäßig anspannt und immer wieder auf alle mögliche Weise neue Reizungen bewirkt und erregt. Lediglich durch eheliche Verbindung kann der Trieb physisch geheiligt, d. h. heilsam und unschädlich gemacht werden, besonders deshalb, weil sie den Reiz des Wechsels ausschließt und den natürlichen Trieb höhern Zwecken unterwirft, ihm edlere Bestimmungen setzt.

Nach Fichte wirkt der Fortpflanzungstrieb eigentlich nicht im Individuum, sondern in der ganzen Gattung, das bezeuge das spezifische Menschengefühl, welches auch bei dem Rohesten den Gattungsakt begleite. Nur der Mensch kennt die Scham und verbirgt deswegen den Trieb und seine Ausübung und wohl hauptsächlich deswegen, weil er dunkel empfindet, darin einer ihm eigentlich fremden Macht verfallen zu sein. — Eigentlich hat der Mensch nur einen Trieb, den Erhaltungstrieb, welcher sich freilich später in den Ernährungs- und Fortpflanzungstrieb spaltet. Diese müssen beim Menschen eben ihre rohe Gestalt und Gewalt verlieren und gemütlichen Ausdruck gewinnen. In noch höherem Sinne werden sie ethisiert, sofern nämlich späterhin dieselben Selbstbeherrschung durchwaltet und Freiheit sie durchweht. Die Beherrschung dieser Triebe erfordert in der That seiten des Menschen große Anstrengungen, weil sie nach Übereinstimmung aller Philosophen das mächtigste Agens sind, und auch unser Dichterfürst sagt:

„So lange, bis den Bau der Welt Philosophie zusammenhält,
Erhält sie ihr Getriebe durch Hunger und durch Liebe."

Der Gattungstrieb nimmt bei dem Menschen die Gestalt eines gemütlichen Gefühls besonders dadurch an, daß er aus der Sphäre der allgemeinen Gattung in die des Individuellen, Persönlichen sich erhebt, d. h. daß das einzelne Individuum sucht, wählt und um ein anderes, das ihm geschlechtliche wie gemütliche Ergänzung und damit Befriedigung bietet, seine ganze und volle Neigung ausschließlich konzentriert, die wir dann Geschlechtsneigung oder Liebe nennen, welche weiter zur Geschlechtstreue und somit zur Ehe führt. —

Noch mehr als die übertriebene Befriedigung fleischlicher Begierden und Lüste, als ein zu großer Genuß in der geschlechtlichen Liebe schadet das geheime Laster der Onanie. Schon die eine Art davon, welche ohne körperliche Unkeuschheit getrieben werden kann, erschöpft und ruiniert den Körper doch entsetzlich. Diese Art heißt die geistige Onanie und man versteht darunter eine eigenartige und besondere Erhitzung der Phantasie, die Überfüllung der Einbildung mit schlüpfrigen Vorstellungen und wollüstigen Bildern. Dieselben nehmen zuletzt den ganzen Gedankenkreis so vollständig gefangen, daß sie zur Gewohnheit werden und eine vollständig fehlerhafte Richtung bei einem solchen Menschen nach und nach entsteht. Da eine solche Seele völlig verdorben und ungünstig beherrscht wird, so ist zuletzt eine Gemütskrankheit die Folge. Das Lesen schlüpfriger Romane wirkt nach dieser Seite hin außerordentlich nachteilig, sowie das Anschauen aufregender, unsittlicher, nackter Bilder. — Bringt aber eine solche fortdauernde

Spannung und allgemeine Erhitzung der Phantasie schon so großen körperlichen Nachteil und Schaden an der Gesundheit, so ist es bei der andern Art, der körperlichen Unkeuschheit und eigentlichen (fleischlichen) Onanie noch viel, viel mehr der Fall. Schon das Unnatürliche, das Erzwungene des Lasters vermehrt ganz außerordentlich die Anstrengung, womit eine sehr große Schwächung und Entkräftung und Destruktion verbunden ist. Durch eine solche und derartige Versündigung an der Natur beschwört man ihre fürchterlichste Rache herauf. Die Ausschweifung ist in ihren Folgen wahrhaft entsetzlich, und ganz schrecklich ist das Gepräge, welches die Natur solchen Sündern aufdrückt.

„Verwesung schändet ihr Gesicht und predigt schrecklich die Geschichte“ heißt es in einem alten Liederverse, und derselbe bezeichnet die Sache sehr treffend; denn solche Menschen gleichen wirklich einer verwelkten und verblichenen Blume, einer wandelnden Leiche. Dieses heimliche und stumme Laster hat alles Leben und Feuer getötet und genommen; nichts ist infolge desselben geblieben als Unthätigkeit, Kraftlosigkeit, Mißmut, Schwäche des Körpers und Niedergeschlagenheit oder Gedrücktsein der Seele. Wo finden wir da große Entwürfe der Seele? Wo ist das jugendliche Aussehen, der Glanz der Augen, die blühende Frische? Sie ist dahin, nur blasse, gelbliche Farbe bedeckt das Antlitz. —

Knaben, welche dem Laster ergeben sind, werden Dummköpfe, ihre Munterkeit und Lebhaftigkeit verliert sich, ihr ganzes Leben schleicht dahin in Schwäche, welche sie selbst verschuldet haben, in Unentschlossenheit, Rat-

losigkeit und Trauer. Ein peinigendes, schreckliches Gefühl des lebendigen Todes führt oft zum Selbstmord oder läßt wenigstens fortgesetzt den wirklichen oder völligen Tod als wünschenswert und ersehnten Gast erscheinen. Nebenbei stellen sich noch verschiedene Übel ein, welche das Leben auch noch erschweren und als eine Last empfinden lassen. Darum kann nicht eindringlich genug die Jugend vor dem Übel gewarnt werden, welches nicht allein Verbitterung des Lebens, sondern auch wesentliche Verkürzung des Daseins bewirkt. — — —

Jedoch nicht blos übertriebene körperliche Anstrengungen, unnatürliche Reizungen u. dergl. haben nachteiligen Einfluß auf Gesundheit und Körper, sondern auch zu hoch gespannte Anforderungen an die Seelenkräfte, übermäßige geistige Arbeiten sind ebenso geeignet, nachteilige Wirkungen auf körperliches Wohlbefinden und Lebensdauer hervorzubringen. Freilich kommt hierbei viel auf Gewohnheit, Übung, starkes Denkvermögen 2c. an, und für den einen ist es ein müheloses Geschäft, was für den andern übermäßige Anstrengung und Überbürdung des Geistes ist. Die geistige Beschäftigung darf nicht zu lange anhalten; eine wohlthätige Abwechselung ist zu empfehlen, namentlich mit körperlicher Übung und Beschäftigung. Das Denkgeschäft wirkt sicher schädlich, wenn man die Übung des Körpers dabei hintenansetzt. Die ungleiche Anstrengung, die ungleiche Übung unserer Kräfte schadet: man darf deswegen nicht blos denkend oder geistig arbeitend leben, denn man schwächt die Gesundheit

sehr, wenn man körperliche Bewegungen vernachlässigt. Das mögen sich die Stubenhocker und Büchermenschen recht wohl merken und zu Herzen nehmen. Bewegung, Thätigkeit in frischer Luft ist nötig.

Namentlich anstrengend und schädlich ist es, unausgesetzt über einen Gegenstand nachzudenken, und viele Gelehrte berichten uns, daß sie oft nach solchem Geistesgeschäft in einen hohen Grad der Ermattung und Abspannung verfallen sind. Sie gebrauchten geraume Zeit, ehe sie sich wieder erholten. — Ein Wechsel der Gegenstände ist daher zur Regel zu machen, wenn man sich nicht schaden will. Die Wohlthat einer solchen Abwechselung zeigt uns besonders auch die körperliche Arbeit und die Muskelbewegung; denn wenn wir immer den Arm so halten oder immer auf dieselbe Weise (in einer Richtung 2c.) bewegen, so werden wir davon in Minuten so ermüdet, als wenn wir vielleicht verschiedene Arten von Bewegungen beträchtlich längere Zeit vollführt hätten. — Man soll sich auch hüten, künstliche Reizmittel anzuwenden, um die geistigen Anstrengungen zu erhöhen und zu verlängern; denn nach dem Genusse des Kaffees, Tabaks und Weines tritt ein erhöhter Grad von Erschöpfung und doppelte Erschlaffung ein. Ebenso wenig soll man den Kopf während des Essens sowie in der Verdauungszeit anstrengen. Desgleichen sind die übermäßigen Anstrengungen während der Nachtzeit zu verwerfen. Die Nacht ist nach einem allgemeinen, großen, universalen Gesetz die Zeit der Ruhe und des Schlafes. Sehr Recht hat der fromme Liederdichter, wenn er singt: „Nun ruhen

alle Wälder, Vieh, Menschen, Städt' und Felder, es schläft die ganze Welt" (Erde). Einen sehr großen Fehler an seiner Gesundheit beging deswegen Schiller, als er die Füße zur Nachtzeit ins kalte Wasser stellte, um sich zu seinen anstrengenden Arbeiten wach zu erhalten. Gekrümmtes Sitzen ist der Gesundheit auch überaus schädlich bei langandauernder Arbeit.

Dann ist es wohl ein ganz natürliches Gebot, daß man den Geist des Kindes nicht allzufrühe zu sehr anstrengt und überladet.*) Aber die Sache ist gar nicht so schlimm und man ist gar zu ängstlich in dieser Hinsicht. Auch Hufeland sagt Seite 156: „Es ist ein Exzeß, wenn man zu frühzeitig in der Kindheit den Geist anzustrengen anfängt. Hier ist schon eine kleine Anstrengung höchst schädlich. Vor dem siebenten Jahr ist alle Kopfarbeit ein unnatürlicher Zustand, und von eben den übeln Folgen für das Körperliche, wie die Onanie." — Die Frage ist der eingehenden Beachtung wert nach dem Ausspruch einer so gewichtigen Stimme, und dieses um so mehr, als sich Dr. Bock ganz ähnlich äußert. — Vollpfropfen und den Kopf überfüllen, ja, das wird jedermann als schädlich bezeichnen müssen; jedoch giebt es sehr vieles, und namentlich auf die rechte Weise und in der richtigen Art betrieben, was gar nichts schadet, und namentlich denke ich hierbei an

---

*) Professor Dr. Erdmann in Halle sagt in seinen psychologischen Briefen, daß ein Mensch in den ersten 3 Jahren viel lernte, und wenn er in seinem ganzen Leben noch einmal so viel begriffe, so würde er ein Goliath in Wissenschaft und Kenntnissen.

die Beschäftigungen, wie solche der Fröbelsche Kindergarten bietet und welche sich aus dem Verhältnis der Mutter zum Kinde von selbst ergeben. Das zarte Verhältnis zwischen Mutter und Kind erlaubt nicht nur einen Unterricht der ersteren, sondern unsere ganzen Verhältnisse erheischen auch, daß die Mutter durch Unterricht von der frühesten und zartesten Jugend an auf ihr Kind erziehlich einwirke. Wie sie die erste Erzieherin des Kindes sein muß, so muß sie auch die erste Lehrerin desselben werden. Erziehung und Unterricht sind nicht zu trennen; in der Erziehung unterrichtet man, so gut man durch den Unterricht erzieht Die Weckung des Gefühlslebens wird natürlich allem Übrigen voraufzugehen haben, weil dies das Erste und ohne dasselbe überhaupt Wollungen, Vorstellungen, Denken 2c. nicht wohl möglich sind.

Auch Jean Paul sagt in seiner Levana, Seite 36 ff.: „Der Mensch nimmt desto mehr Geistiges an, je weniger er noch bekommen, so wie er nie so ungeheuer wächst und ohne Verhältnis zur Kost, denn als Fötus: aber später, nach dem Sättigunggrade, schlägt er so viel immer nieder, daß es ein Glück, daß die Jugend des Einzelwesens sich durch die ewige Jugend des Gemeinwesens oder der Menschheit erstattet, deren Sättigunggrade sich doch auf einer Leiter bezeichnen, die nur Jahrhunderte der Völker zu Linienteilern nimmt.

Daher giebt man der Erziehung den Rat, im ersten Lebensjahre am meisten zu thun, weil sie hier mit halben Kräften mehr bewegt, als im achten mit doppelten bei schon entfesselter Freiheit und bei der

Vervielfältigung aller Verhältnisse; und wie Wirtschafter im Nebel am fruchtbarsten zu säen glauben, so fällt ja die erste Aussaat in den ersten und dicksten Nebel des Lebens.

Erwägt zuerst die Sittlichkeit! Der innere Mensch wird, wie der Neger, weiß geboren und vom Leben zum schwarzen gefärbt. Wenn in den alten Jahren die größten Beispiele moralischer Momente vor uns vorübergehen, ohne unser Leben mehr aus seiner Bahn zu rücken, als ein vorüberfliegender Bartstern die Erde: so wirft im tiefen Stande der Kindheit der erste innerliche und äußerliche Gegenstand der Liebe, der Ungerechtigkeit 2c. 2c. Schatten oder Licht unabsehlich in die Jahre hinein; und wie nach den älteren Theologen nur die erste Sünde Adams, nicht seine andern Sünden auf uns forterbten, da wir mit einem Falle schon jeden andern Fall nachthaten: so bewegt der erste Fall und der erste Fluch das ganze lange Leben. Es wird nämlich von der menschlichen Natur der Gottmensch empfangen und geboren; so nenne man kühn jenes Selberbewußtsein, wodurch zuerst ein Ich erscheint, ein Gewissen und ein Gott .... Man hat auf diese einzige Zeit, auf die Umgebungen und Früchte derselben, noch zu wenig gemerkt. Es giebt Menschen, die sich tief bis an die Grenzstunde hinein besinnen, wo ihnen zum ersten Mal das Ich plötzlich aus dem Gewölke wie eine Sonne vorbrach und wunderbar eine bestrahlte Welt aufdeckte.

Das Leben, besonders das sittliche, hat Flug, dann Sprung, dann Schritt, endlich Stand; jedes Jahr läßt

sich der Mensch weniger bekehren, und einem bösen Sechziger dient weniger ein Missionar, als ein Autodafé.

Was vom Herzen des inneren Menschen, gilt auch vom Auge desselben. Wenn jenes wie eine alte christliche Kirche nach dem Morgen der Kindheit gerichtet sein mußte, so bekommt dieses wie ein griechischer Tempel sein größtes Licht nur durch den Eingang und von oben. Denn in Hinsicht der intellektuellen Ausbildung geht das Kind mit einer Natur entgegen, die später nicht mehr wiederkommt; diese Natur ist noch eine Winterwüste voll Frühlingskeime; wohin ein Strahl trifft (denn alles Lehren ist mehr Wärmen, als Säen), da grünt es hervor, und der ganze kindliche Tag besteht aus heißen Schöpfungstagen . . . . . .

. . . . . .

Zwei Kräfte wirken: erstlich der Kinderglaube, dieses einsaugende Vermögen, ohne welchen es keine Erziehung und Sprache gäbe . . . . . .

. . . . . .

Die zweite Kraft ist die Erregbarkeit. Sie steht, wie im physischen, so im geistigen Kinde, an dem lieblichen, wie an dem geistigen Morgen, am höchsten, und nimmt mit dem Leben ab, bis endlich den aufgeriebenen Menschen nichts mehr auf der leeren Welt erregt, als die künftige . . . . Der Mensch setzet also seine Hauptformen am frühesten an, und später rundet er sich nur ab. Unaufhörlich wirke der Erzieher hier. Herrnhuter, Quäker, am meisten Juden bekräftigen die Übergewalt der Erziehung." . . . . . .

. . . . . .

Weiter gehend ist es nun aber eine ebenso unrichtige als weitverbreitete, ja man kann geradezu sagen, allgemeine Ansicht, daß man das Kind nicht frühzeitig, d. h. im zarten Alter, regelmäßig unterrichten dürfe, und die Angst und Besorgnis vor den vermeintlichen nachteiligen Folgen des Unterrichts in dem sogenannten vorschulpflichtigen Alter ist bei vielen sehr groß, ja bei manchen haben sie einen solchen Grad erreicht, der wohl erfordert, die Angelegenheit ernstlich und eingehend zu beleuchten und einen bestimmten Weg anzugeben, bei dem das Lernen auf das Kind nicht von einem schädlichen Einfluß begleitet sein oder auf dasselbe eine nachteilige Wirkung ausüben kann.

Das Lernen in frühester Jugend schadet nicht nur nichts, es erscheint auch in unsern heutigen Verhältnissen geradezu geboten. Auch ist gerade das junge Kind am fähigsten, Eindrücke zu empfangen; dasselbe empfängt auch fortgesetzt solche, und es kann für das Kind unmöglich nachteilige Folgen haben, wenn die Vermittelung und Empfängnis der Eindrücke unterstützt, resp. geregelt oder geplant, oder den Vorstellungen des Kindes ein erhöhter Grad von Schärfe verliehen oder wenn es zur Betrachtung und Reflexion angehalten wird. (Vergleiche zu diesem wichtigen Punkte des Verfassers größeres Werk: „Entwicklungsgeschichte des menschlichen Geistes“, sowie: „Mutter, so sollst Du Deine Kinder lehren. 85 Pfg.)

Wer mit der geistigen Ausbildung des Kindes warten will, bis das Kind kräftig genug ist zum Lernen, der kann bis an das Ende der Dinge warten und

gleicht demjenigen, der, um das Schwimmen zu erlernen, erst dann ins Wasser gehen will, wenn er bereits schwimmen kann. Wie der Schwimmschüler, um die Kunst des Schwimmens zu erlernen, in das nasse Element mitten hinein gesetzt werden muß — je tiefer das Wasser ist, desto besser und leichter erlernt er es —, so muß auch das Kind mitten in das Geistesleben gestellt werden; der Geist aber kennt überhaupt, und auch bei der Entwickelung des kindlichen Geistes, keine absoluten Schranken, (nur relative giebt es, und das sind eben die verschiedenen Stufen der Bildung, der Entwickelung 2c.), und ein Reden von Schranken bei der Vernunft ist ärger, denn das Sprechen von hölzernem Eisen.

Die Furcht vor dem schädlichen Einflusse einer frühzeitigen Entfaltung und Entwicklung des kindlichen Geistes ist ein Ammenmärchen oder Kindermädchenglaube, der leider, wie bemerkt, auch im allgemeinen bei Gebildeten Platz gegriffen hat und in dem sogar Ärzte befangen sind, wie dies genugsam der bekannte in Leipzig verstorbene Professor Dr. Bock beweist. Leider haben dessen Ansichten durch die Gartenlaube eine so kolossale Verbreitung gefunden. — — —

Der Mensch aber lernt und muß auch auf jeder Lebens- und Entwickelungsstufe lernen; freilich und natürlicherweise muß diesen Stufen das Lernen entsprechen und denselben angepaßt sein, wie man denn überhaupt ad hominem zu demonstrieren haben wird.

Als Gegensatz zu Bock, sowie als Einleitung und Vorbereitung auf meine Ansichten will ich einige Anschauungen des Altmeisters in der Erziehung, von John

Locke, anführen. Derselbe sagt: Sobald der Knabe sprechen kann, lerne er lesen. Das muß ihm aber nicht zum Geschäft gemacht werden, sondern ein Spiel sein. Sein Alter haßt allen Zwang. Spielsachen sollten zum Lesenlernen dienen. Z. B. ein Würfel von 25 Flächen, auf welchen man einen Buchstaben nach dem andern schreibt und einen Gewinn aussetzt auf die Buchstaben, welche geworfen werden. Kennt der Knabe einzelne Buchstaben, so schreite man dann zum Buchstabieren und Lesen.

Von fremden Sprachen lerne der Knabe, sobald er seine Muttersprache reden kann, zuerst Französisch, da dies auf die einzig richtige Weise, nämlich durch Sprechen gelehrt wird. Latein sollte, wie das Französische, durch Sprechen und Lesen erlernt werden. Mit lateinischer Grammatik verschone man das Kind.

Die Erdbeschreibung, das Kennenlernen der Länder auf dem Globus und auf den Karten, kann früh anfangen. Sind die allgemeinsten Kenntnisse von der Geographie dem Gedächtnisse eingeprägt, dann mögen die ersten Anfänge des Rechnens folgen; das Rechnen ist die leichteste und folglich die erste Art unter den bildlosen Wissenschaften, die der Kindesgeist aufnehmen kann. Man flöße ihnen Neigung zu Dem ein, was sie lernen sollen. Bringt sie — die Kinder — dazu, daß sie euch darum bitten, sie etwas zu lehren, wie sie selbst es ja oft gegenüber ihren Spielkameraden thun, und sie werden ebenso viel Freude davon haben, als wenn es ein wirkliches Spiel wäre.

Auch Pestalozzi wendet sich an die Mutter, der

das Kind in den ersten Lebensjahren noch ganz gehört. „Ich will die Bildung des Volkes in die Hände der Mütter legen", das ist der Grundton, welcher durch viele seiner Schriften klingt. In dem Buche, wie Gertrud ihre Kinder lehrt, legte er seine Grundsätze nieder. Von dem Augenblicke an, wo die Mutter das Kind auf den Schooß nimmt, unterrichtet sie es, indem sie das, was die Natur ihm zerstreut, in großen Entfernungen und verwirrt darlegt, seinen Sinnen näher bringt und ihm die Handlung des Anschauens angenehm und reizend macht. Kraftlos, ungebildet, der Natur ohne Leitung und ohne Nachhilfe anhangend, weiß die Mutter in ihrer Unschuld selbst nicht, was sie thut; sie will nicht unterrichten, sie will bloß ihr Kind beruhigen, sie will es beschäftigen, aber dem ungeachtet geht sie den hohen Gang der Natur in seiner reinsten Einfachheit, ohne daß es ihr bekannt ist, was diese und durch sie thut; sie eröffnet auf diese Weise dem Kinde die Welt. Würde dieser hohe Gang der Natur allgemein benutzt, würde daran gekettet, was daran gekettet werden kann, wie leicht müßte es nicht sein, so vieles dazu beizutragen, unser Geschlecht und jeden einzelnen Menschen im ganzen Umfange seiner Stellung dahin zu erheben, selbst mitten unter den Schwierigkeiten des Lebens und der Ungunst der Verhältnisse sich ein stilles, befriedigendes Leben zu sichern! Gott, was wäre dadurch für die Menschheit gewonnen! Von dem, was Pestalozzi forderte, wurde viel durch Fröbel erfüllt. Nach ihm soll das Kind (der Mensch überhaupt) kein anderes Streben haben, als auf jeder

Stufe ganz das zu sein, was diese Stufe fordert; dann wird jede folgende Stufe wie ein neuer Schuß aus einer gesunden Knospe hervorschießen, und er wird auch auf jeder folgenden Stufe wieder das werden, was die folgende Stufe von ihm fordert.

Gehen wir nun aber einen wesentlichen Schritt weiter und legen wir unsere Anschauungen über die Erziehung im ersten Kindesalter speziell dar: in allen Verhältnissen haben sich die Anforderungen gesteigert, es werden ganz wesentlich andere Ansprüche und im erhöhten Maße an die Menschen im allgemeinen gestellt, und deshalb wird nichts einfacher, natürlicher, selbstverständlicher sein, als daß man die Menschen in den ersten, bis jetzt rücksichtlich der Erziehung nicht genügend verwerteten Lebensjahren sorgfältiger bildet, damit man später den erhöhten Ansprüchen leichter genügen kann. Es ist dazu eine wesentliche Forderung nötig, nämlich die, daß auch das Kind schon frühzeitig sich positive Kenntnisse aneigne. Es muß und kann auch hierin mehr geschehen, wenn ich auch nicht gerade in dieser Hinsicht jenem Professor beipflichten möchte, der bereits im Kindergarten Metaphysik getrieben wissen wollte. Die Pädagogik oder das ganze große Geheimnis auf dieser Stufe oder in der Erziehung der kleinen Kinder besteht hauptsächlich darin, daß man sie ganz regelmäßig, wie die Erwachsenen, täglich fortgesetzt, und wenn auch nur auf Minuten, unterrichtet. Fürchte man ja nicht, daß der Unterricht für den Liebling eine Plage sei oder werde; im Gegenteil, er gewährt ihm Freude, weil er Unterhaltung hat, bald

empfindet er sogar Lust am Lernen, weil auch ihm schon dasselbe eine gewisse Befriedigung, infolge des Lobes oder der Belohnung für seine Leistungen 2c. ein angenehmes Gefühl gewährt, und er durch die Fortschritte und Gewohnheit Geschmack daran bekommt, überhaupt gar bald alles das und ganz ähnliche Folgen wie bei Erwachsenen sich einstellen. Auch glauben gewiß viele nicht, wie zeitig sich hierbei das Pflichtgefühl, der Grund- und Eckstein aller Erziehung und des wahren Menschentums, wecken läßt und hervortritt. Wer es nicht kennt, oder nicht glaubt — versuche es nur!

Für den kleinen Zögling ist das Erziehungsgeschäft oder der Unterricht (er soll und darf es ja durchaus nicht sein!!) sicherlich keine Plage, und wenn ersteres durchaus eine solche in sich schließen muß, so könnte es höchstens eine solche für den Erzieher selbst sein!

Man häufe täglich ein- oder zweimal einen Stein auf, nach langer Zeit wird ein großer Haufen Steine sich unsern erstaunten Blicken zeigen. So in der Ausbildung des Menschengeistes, der einem Bau ähnelt, an dem viele fleißige Bauleute gearbeitet haben und zu welchem viel Material erforderlich war. Er gleicht aber auch einem Quell, welcher nur erweitert und bloßgelegt zu werden braucht, um desto stärker hervorquellen zu können.

Besondere Sorgfalt muß namentlich bei der Erziehung des ersten Kindes aufgewendet werden, weil sich die übrigen vielfach nach diesem bilden. Was aber zu einer sorgfältigen, fortgesetzt guten Erziehung gehört,

und was dieſe dann vermag, wird nur derjenige kennen, reſp. hinlänglich zu ermeſſen und zu würdigen vermögen, der praktiſch erzogen hat.

Wie Sie ſpäter ſehen werden, wäre es jedoch ganz verkehrt, wollte man, wenn man ein ſogenanntes Genie bilden ſollte, nun gleich vom Anfang mit Aufwand von allen Kräften das Kind ausſchließlich zu einem Dichter, Muſiker, Maler, Bildhauer ꝛc. erziehen und bilden. Vielmehr muß man, um ein ſolches zu bilden, dem betreffenden Kinde im allgemeinen eine gute und nach allen Seiten vorzügliche Grundlage geben und den Geiſt harmoniſch ausbilden, und nur nach und nach wird man, natürlich mit fortſchreitender Zeit auch immer ſtärker, ſeinem Ziele zuſtreben. Bei einem derartigen Verfahren iſt freilich nicht ausgeſchloſſen, daß man ſich frühzeitig das Ziel ſtecke, deſſen ſpätere Erreichung man möglichſt früh vorbereite, anbahne.

Die gewöhnlichſten Einwände, denen man gegen die frühzeitige Ausbildung der Kinder begegnet, ſind folgende: Regel iſt es, daß man vom Quälen der kleinen Kinder faſelt. Dies könnte nur bei einem ganz ungeſchickten oder gar boshaften Erzieher geſchehen. Aber auch zugegeben, daß es für das Kind, wenn auch nicht eine Qual, ſo doch eine Anſtrengung wäre. Aber was thäte das? würde doch das Kind die Anſtrengung zu gute haben und dieſelbe ſich ſpäter erſparen, Beſchwerden leichter tragen und Mühen eher überwinden, manches wird ihm als Mann leichter werden müſſen, da er in der zarteſten Jugend bereits darauf vorbereitet iſt. Gewiß würde ſich an ihm der Segen des

Wortes zeigen: Jung gewohnt, Alt gethan. Der allergewöhnlichste Einwand jedoch ist der: „Was soll denn dem kleinen Kinde schon das Lernen nützen, das kann es ja doch später viel leichter lernen?!“ So können freilich nur allzu große Nachsicht, Zärtlichkeit, falsche Liebe oder der Unverstand sprechen, und wenn jemals die Zeit wertvoll oder „Geld“ ist, so ist sie dasselbe bestimmt in unserm Falle nicht am letzten. Gewiß wird ein älteres Kind, das natürlich im allgemeinen geistig weiter entwickelt ist, die Anfänge 2c. einer Wissenschaft in etwas leichter lernen; aber nicht wesentlich leichter, da stets „aller Anfang schwer ist“. Es ist aber gegen das frühzeitig unterrichtete Kind insofern entschieden im Nachteil, als letzteres später, auf derselben Altersstufe angekommen, sich nun nicht erst die Anfänge anzueignen braucht, auch im Besitz des großen Vorteils vor jenem ist, sich nicht erst jetzt mehr zu mühen braucht, die Schwierigkeiten, die sich bei allen Disziplinen entgegenstellen — nach dem alten Satze: „es ist kein Meister vom Himmel gefallen“ — zu überwinden, dafür aber weiter vorwärts schreiten und einen Vorsprung haben und behalten kann. Hierbei ist auch hauptsächlich noch zu betonen, daß namentlich und besonders die Organe in der frühesten Kindheit bereits energisch wirken und die Entwickelung wenigstens in Progressionen, wenn nicht gar in Potenzen fortschreitet. Dazu fallen noch gar mancherlei Vorteile schwer ins Gewicht, welche die Kinder und die ganze Menschheit von der frühzeitigsten Gewöhnung an eine bestimmte und ernste Beschäftigung haben.

Wenn wir nun auf die praktische Aus- und Durchführung der Erziehung eingehen, so entstehen zwei Fragen:

1. Was soll das Kind bis zum 6. Jahre lernen? Hierauf ist die bestimmte Antwort zu geben: Die allerersten Anfänge oder Elemente von alle Dem, was die Jugend in einem spätern Alter lernt, resp. sind die Kinder auf dieses Lernen vorzubereiten. Dabei ist wohl selbstredend, daß von dem allen eine angemessene Auswahl des Stoffes in angepaßter Form und entsprechender Weise für die jedesmalige Entwicklungsstufe des Kindes zu geben ist.

2. Wie soll das Kind das lernen?

Hierauf ist für jetzt eine ganz bestimmte, kurze Antwort nicht zu geben, weil sie innig mit der ersten Frage zusammenhängt, insofern sich die Behandlung nach der Auswahl der Stoffe selbst richtet und nur die ausführliche Darlegung der Stoffe, deren Auswahl und die Behandlung der ersteren selbst die Antwort sind.

Bei meiner Erziehung unterscheide ich im Alter des Kindes drei Abschnitte: 1. das Alter von 0 bis $2^1/_2$ Jahren; 2. das Alter von $2^1/_2$ bis 6 Jahren; 3. das Alter vom 6. Jahre. Im ersten Abschnitte unterrichtet und erzieht die Mutter das Kind tändelnd und kosend. Der Unterricht geschieht auf der zweiten Altersstufe spielend und auf der dritten ernst, und mit steigendem oder zunehmendem Ernste systematisch strenger.

Ich betrachte jetzt ein neugeborenes Kind und gehe auf die tändelnde und kosende Erziehung näher ein.

„Sprich, daß ich Dich sehe", sagt ein Grieche.

Hiernach kommt der Neugeborene gleichsam unsichtbar auf die Welt und beachtet das tiefste Inkognito für lange Zeit. Die Hauptaufmerksamkeit werden die Eltern in der ersten Zeit wohl der physischen Abartung und Pflege zu widmen haben. Griechen und Römer legten auf die physische Entwickelung hohen Wert. Die Spartaner freilich erleichterten sich auf rohe Weise dieselbe, sofern sie nämlich Gericht über das Kind hielten und es, wenn es ihnen nicht kräftig oder lebensfähig genug erschien, seiner Existenz beraubten.*) Ganz ähnlich auch Rousseau: „ich möchte mich mit keinem kränklichen Kinde befassen, sollte es auch 80 Jahre

---

*) Dabei kannten sie freilich den Wert der Kinder: Als Antipater von den Spartanern 50 Kinder als Geißeln begehrte: so boten sie ihm an deren Statt 100 vornehme Männer an. Die Spartaner dachten eben recht und groß. In der Kinderwelt steht die ganze Nachwelt vor uns, in die wir, wie Moses ins gelobte Land, nur schauen, aber nicht kommen; und zugleich erneuert sie uns die verjüngte Vorwelt, hinter welcher wir erscheinen mußten; denn das Kind der feinsten Hauptstadt ist ein geborener Otaheiter, und die letzten Kinder der Erde kamen mit dem Paradiese der ersten Eltern auf die Welt. Gäb' es eine vollendete und allmächtige Erziehkunst und eine Einigkeit der Erzieher mit sich und mit Erziehern: so stände — da jede Kinderwelt die Weltgeschichte von neuem anfängt — die nächste und durch diese die fernere Zukunft, in welche wir jetzo so wenig sehen und greifen können, viel schöner in unserer Gewalt. Nur mit dem Erziehen säen wir auf einen reinen, weichen Boden entweder Gift oder Honigkelche; und wie die Götter zu den ersten Menschen, so steigen wir (physisch und geistig) zu den Kindern, die Riesen zu den Kleinen herab und ziehen sie groß oder — klein. (Vergl. Jean Paul, Levana Seite 17. 18.)

alt werden." Zu leugnen ist nicht, daß darin etwas Rohes und Brutales liegt. Den größten deutschen Astronomen Keppler, der zwei Monate zu früh und kränklich zur Welt kam, würden sie nicht als existenzberechtigt angesehen haben.

Man verfiel damals eben vielfach in die Extreme: weil namentlich in Frankreich eine fratzenhafte Erziehung der kleinen Kinder herrschte, daher wollte Rousseau nordamerikanische Wilde. Durch Bekämpfung des Unwesens erwarb er sich in Deutschland viele Freunde, und das Übertriebene in seinen Lehren verlor sich; dagegen das Gute verblieb. Weiter eiferte er mit Recht: Nicht Ammen sollten die Kinder säugen; vielmehr sollten die Mütter ihre Kinder selbst nähren. Wollten sie von ihren Kindern geliebt sein, so müßten sie es durch Erfüllung der Mutterpflichten verdienen. Auch kämpft er gegen das Wickeln der Kinder und empfiehlt dagegen frische Bäder und Luft, einfache Diät, eine Kleidung, welche die freien Bewegungen gestattet.

Das Kind ist im ersten Kindheitsalter noch vorzugsweise leiblich und geistig ein Assimilationsmensch; es assimiliert sich leiblich und geistig die Welt. Das leibliche und geistige Bildungsleben ist vorherrschend, und wie demnach im leiblichen Organismus das Verdauungsleben den Mittelpunkt bildet, so ist im Geiste die sinnliche Anschauung das Zentrum, an die alles herantreten muß, was zu Geist werden will und soll, und an die das Kind „unbefangen" die ganze Welt außer sich heranzieht, weil es mit der Welt in Einheit und mit ihr lachend spielt.

Auch ist das Kind zuerst noch ein Augenblicksmensch: es wird von jedem äußern Eindruck berührt; aber die Berührung bleibt auf der Oberfläche und schneidet keine tiefen Furchen ein, es weint und lacht noch in ein und demselben Augenblicke; es ist empfänglich für den Beifall 2c. seiner Umgebung; es wechselt oft, sobald nur irgend ein von außen kommender neuer Reiz ruft, und gerne dann mit den Gegenständen seiner Thätigkeiten und Beobachtungen.

Die Natur selbst fängt allen Unterricht mit der Anschauung an; der Säugling selbst genießt ihn, die Mutter giebt ihn; aber die Kunst hat noch lange nicht genug gethan, hierin mit der Natur gleichen Schritt zu halten; umsonst stand das schönste Schauspiel, die Mutter, die ihren Unmündigen die Welt zeigt, vor ihren Augen, sie hat noch lange nicht genug, sie hat für das Volk im großen und ganzen noch herzlich wenig an dieses Schauspiel gekettet.*) . . . . . (Man sehe auch die herrliche Stelle in Pestalozzis Werke nach, Band 5, Seite 202—207. 210 ff.)

Doch nun zurück zu unserer speziellen Frage. Die Ursachen zum Tode und zur Verkürzung des Lebens sind ganz andere: fürchterlich ist das Heer heimlicher sowie auch öffentlicher Feinde gegen unser Leben in der neueren Zeit angewachsen, ja und noch immer entstehen ganz neue, schlimme Krankheiten, von denen man noch vor 50 Jahren keine Ahnung hatte. Was

---

*) Ausführliches hierüber bietet des Verfassers Buch: „Mutter, so sollst Du Deine Kinder lehren.“ 5. Aufl. bei Wilh. Tappen in Soest.

weiß ein Naturmensch von unsern Krankheiten, welche wir uns vielfach durch Luxus, unnatürliche Lebensart*), Sittenverderbnis, Modethorheiten der verschiedensten Art 2c. zugezogen haben.

Nach allgemeinen statistischen Übersichten starben von 1000 geborenen Menschen 24—25 gleich bei der Geburt selbst. 50 erliegen dem schwierigen Geschäfte des Zahnens. Kinderkrankheiten 2c. 2c. raffen in den 2 ersten Jahren ca. 270—280 weg. Blattern nehmen 80—90 und die Masern 10 Menschen mit. Sind es weibliche Personen, so sterben von ihnen 8 im Kindbett. Auszehrung, Brustkrankheiten 2c. töten fast an die 200. Hitzige Fieber nehmen 150, Wassersucht 40, Schlagfluß 12 mit, so daß von 1000 Personen kaum 100 Personen am Alter oder eines natürlichen Todes sterben. Wie man ersieht, kommen vor der Zeit oder durch Zufall $^{9}/_{10}$ Menschen um ihr Leben, ohne dabei noch an die gegenwärtig grassierende Seuche des Selbstmordes zu denken oder zu erinnern. — Der Selbstmord ist ein trauriges Vorrecht des Menschen, da ein Tier desselben gar nicht fähig ist. Es ist nicht zu leugnen, daß ein ganz gewaltiger, heroischer Entschluß dazu gehört, Hand an sich zu legen, da in dem uns angeborenen Triebe der Selbsterhaltung beim Menschen das ganz unwillkürliche Streben sich äußert, alle Nachteile von dem Körper fernzuhalten und namentlich dem

---

*) Wie viel ist beispielsweise gegen das verderbliche, unsinnige Schnüren des weiblichen Geschlechts, unmäßige Tanzen, Trinken, Spielen, sowie gegen verschiedenen Sport unnütz geschrieben und geeifert worden. —

Tode auszuweichen. Diesem Triebe ist es auch allein zuzuschreiben, daß der Unglückliche das elendeste Leben dem Tode vorzieht. Es zeigt sich deshalb auch, daß ein zu stark entwickelter Selbsterhaltungstrieb Feigheit erzeugt, ein zu sehr unterdrückter Selbsterhaltungstrieb Tollkühnheit. Die möglichst lange Erhaltung unseres Lebens ist unbedingt **sittliche Pflicht.** Freilich einmal muß der Tod doch eintreten und deswegen sollen wir ihn mutig erwarten; aber wir sollen ihn nicht als etwas Entsetzliches fürchten und zwar fortgesetzt derart, daß uns die Furcht alle Lebenslust raubt. Bei wem das der Fall ist, auf den paßt das Wort Ciceros: „Wer das Unvermeidliche fürchtet, kann sich keiner ruhigen Stunde erfreuen." —

Was nun aber hauptsächlich zur Verkürzung des Lebens beizutragen geeignet ist, das ist die Unmäßigkeit und Völlerei. Vieles Essen und Trinken schadet, indem es die Verdauung übermäßig anstrengt und infolge dessen wiederum entkräftet. Die große Menge von Speisen kann überdies nur selten oder ungenügend verdaut werden, weswegen Bildung schlechter Säfte, Unregelmäßigkeiten im Darmkanal 2c. 2c. 2c. entstehen. Oft werden auch zu große Blutmengen, Massen von Fettstoffen 2c. erzeugt, welche Lähmungen, Schläge, Blutandrang nach dem Kopfe und Herzen und andere Übel oder Gefahren herbeiführen. —

Man sollte beim Essen immer nach den alten Regeln verfahren: „Wenns am besten schmeckt, sollst du aufhören." „Man höre auf zu essen, wenn man noch etwas essen könnte." „Nach der Mahlzeit sollst

Du ſtehen oder 1000 Schritte gehen.“ (Das wären ungefähr 5 Minuten Bewegung.) Angeſtrengte längere Bewegung unmittelbar nach der Mahlzeit ſchadet der Geſundheit empfindlich, bewirkt allerlei Störungen ꝛc. ꝛc.

Beſonders ſchädlich wirkt auch das raffinierte Kochkunſt-Syſtem. Obwohl ſie die beſondere Freundin unſeres Gaumens, ſo iſt ſie doch auch die größte Feindin unſeres Lebens und Beſtandes. Ihre Hauptſache iſt, die Speiſen beſonders reizend zu machen, weswegen bei der Bereitung derſelben ſchädliche, erhitzende Subſtanzen mit Vorliebe Verwendung finden. Man ſoll immer mehr eſſen können. Dadurch verzehrt man ſich aber ſelbſt unverhältnismäßig ſchnell und es tritt das ein, was das lateiniſche Sprichwort ſagt: Consumendo consumimur, d. h. durch Verzehren verzehren wir uns ſelbſt. Das Schlimmſte bei dieſer Kochkunſt iſt, daß, weil der Gaumen immer wieder gereizt iſt, der Magen überladen wird, und zwar von ſchweren Speiſen. Je ſchwerer, zuſammengeſetzter nun eine Speiſe iſt, deſto ſchwerer iſt ſie zu verdauen, und deſto weniger gut ſind die Säfte, welche daraus bereitet werden. Darum finden wir uns auch ſo wohl bei einfacher Lebensweiſe und bei dem Genuß guter, nahrhafter Hausmannskoſt. Mit Bezug auf die Schädlichkeit auch der einfachſten Diätfehler gilt das Wort:

Doch aller Dinge ſchlimmſtes iſt Genoſſenſchaft
Mit Schlimmen, — unheilvolle Frucht, nicht ſammelnswert.

Die Vereinigung ſelbſt von ſchwachen Dingen kann kräftig werden, einen Zweck zu bewirken; mit gebrechlichem Stroh, zu einem Strick verflochten, kann man einen wütenden Elefanten binden. —

Allbekannt ist sodann die nachteilige Einwirkung, welche der Genuß geistiger Getränke auf die Gesundheit ausübt.

Eines vorzüglichen Lebensverkürzungsmittels müssen wir noch ganz besonders gedenken. Es ist das übermäßig enge Zusammenwohnen der Menschen in großen Städten, es sind die ungünstigen Verhältnisse der menschlichen Wohnungen und der mangelnde Zustrom der frischen notwendigen Luft, Mangel des reinen klaren Trinkwassers, sowie verschiedene unvollkommene Einrichtungen in sanitärer Hinsicht. Wenn auch nach dieser Seite hin in den letzten Jahren manche Großstädte löbliche Einrichtungen getroffen haben, welche den schädlichen Einflüssen ihre Wirkungen teilweis zu benehmen wohl geeignet sind, so ist aber doch nicht zu verschweigen, daß in der beregten Richtung noch viel zu thun übrig bleibt. In London 2c. stirbt der 20. Mensch, während rund herum nur der 40., höchstens der 30. stirbt. Rousseau sagte: Der Mensch ist unter allen Tieren am wenigsten dazu geschaffen, in großen Haufen zusammen leben zu können. Sein Atem ist tötlich für seine Mitgeschöpfe . . . . — — Die Feuchtigkeit, die Dicke der Luft ist es noch weniger, als die ausgehauchte Kohlensäure, was sie so außerordentlich nachteilig werden läßt und schädlich macht. Durch Häufung der Menschen werden auch der Luft krankheiterzeugende, animalische Stoffe beigemischt. — Dieselbe Luft kann man höchstens 4mal einatmen; danach aber wird aus dem vornämlichsten und schönsten Erhalter des Lebens ein todbringendes Gift. Jetzt

besehe man sich aber in den Großstädten viele Gassen und Wohnungen, bei denen es eben eine reine Unmöglichkeit ist, frische, gesunde Luft zu erhalten, und man wird erkennen und zugeben müssen: inmitten großer Städte ist es in dieser Hinsicht traurig bestellt, schleichende Vergiftung und Verkürzung des Lebens ist hier unausbleiblich, ja die Großstädte selbst sind oftmals offene Grabstätten der Menschheit. Nicht selten sind sie dies auch im moralischen Sinne, nicht im physischen Sinne allein. Darum, wer irgend kann, meide so viel als möglich den Aufenthalt dortselbst und fliehe, so oft es sich macht, aufs Land. Dazu die eigentümliche Art zu leben, der Luxus, die Sittenlosigkeit, die Verkehrung der natürlichen Lebensordnung, d. i. aus Nacht Tag zu machen, die Berührung der verschiedensten Extreme: Glänzender Reichtum, übermäßige Pracht, bitterste Armut, schmachtendes Elend, hier dehnt sich der Vornehme auf schwellenden Polstern, während gleich daneben der Kranke und Geringe auf elendem Strohlager dahinsiecht! —

Wohl dem Menschen, der in diesem Gewirre eine leidliche Position, eine Mittelstellung inne hat, er kann am ruhigsten, schicklichsten und glücklichsten leben. Ein frommer Sinn wird ihn bewahren, nach dem Eitlen, Vergänglichen, äußern Tand zu trachten, er wird einen festern Grund und starken Anker haben, indem er die Wahrheit des Schillerschen Wortes erkannt hat und danach lebt:

Was sind Hoffnungen, was sind Entwürfe,
Die der Mensch, der flüchtige Sohn der Stunde,
Aufbaut auf dem betrüglichen Grunde? —

Es führt ein Schicksal an verborgnem Band
Den Menschen auf geheimnisvollen Pfaden;
Doch über ihm wacht eine Götterhand,
Und wunderbar entwirret sich der Faden.

Es giebt keinen Zufall.
Und was uns blindes Ungefähr dünkt,
Gerade das steigt aus den tiefsten Quellen.

Sodann ist auch noch das zu bedenken:

„Je höher und glänzender die Stufe ist, auf welche der Mensch von dem Schicksale gestellt wird, desto einsamer steht er da und desto frostiger ist die Luft, die ihn umweht. Sucht man nach Lauben von Rosen und Myrthen, so muß man hinabsteigen in ein stilles, glanzloses Thal." Eberhard.

Vorzüglich erschöpfen auch gewisse Seelenstimmungen die feinsten Lebenskräfte. Diese auf das Leben feindlich einwirkenden Stimmungen und Gewohnheiten sind hauptsächlich: Kummer, Furcht, Traurigkeit, Kleinmut, Neid, Mißmut und Mißgunst. Ihre zerstörende Wirkung kommt namentlich daher, weil sie die Kraft des Herzens schwächen, die Verdauung und Neubildung 2c. stören, in Summa, das wichtige Geschäft der notwendigen Restauration stören. Neid und Mißgunst wirken besonders nachteilig auf die Gesundheit und noch schädlicher als traurige Stimmungen der Seele, denn der Neid entzieht nicht nur dem Körper den Lebenssaft, sondern er verschärft beständig die Galle und schafft dadurch ein schleichendes Gift, weshalb das Wort Wahrheit ist: „Der Neid frißt sich selbst auf."

Ein angenehmes und heiteres Leben kommt nicht von äußeren Dingen; sondern der Mensch bringt aus seinem Innern wie aus einer Quelle Lust und Freude in sein Leben.

Plutarch.

So wenig ein goldenes Bett dem Kranken hilft, so wenig hilft dem Thoren die Gunst des Glückes. Aristonymos.

Sodann ist es für einen Menschen sehr nachteilig, wenn er sich einer übertriebenen Empfindsamkeit hingiebt und sich innere Krankheiten **einbildet.** Dies geschieht namentlich und sehr leicht bei solchen Leuten, welche vielfach medizinische Schriften lesen und dann das Gelesene auf sich anwenden, anstatt auf die Kunst, wie es der Fachmann oder Arzt thut. Durch solche Lektüre werden vielfach und die verschiedensten Krankheiten nur zu leicht eingebildet.

Boerhaave erzählt sogar von einem Menschen — und Monro bestätigt es —, welcher sich allemal die Krankheiten eingebildet hatte, über welche der berühmte Arzt Vortrag gehalten hatte. Ähnliche Beispiele würden viele aufzuführen sein.

Heitere Zufriedenheit, Ruhe der Seele, angemessene Beschäftigungen 2c., das sind die rechten, wirklichen und wahren Grundlagen wie zum allgemeinen Glück so auch wesentlich für die menschliche Gesundheit und für ein langes Leben. — Dies sind vielfach Quellen der Glückseligkeit, die in uns selbst liegen und welche wir nur zu suchen und aufzufinden haben. Beweis dafür ist der Umstand, daß vielfach Arme, Niedrige und im dürftigen Stande Lebende weitaus glücklicher, zufriedener sind als die Reichen, Vornehmen, Hohen und Mächtigen.

Alles, was dem Bedürfnis ähnlich ist, hat die Eigentümlichkeit, daß man es weniger genießt, wenn man es hat, als es schmerzt, wenn man es entbehrt. W. v. Humboldt.

Was einem nicht kann werden,
Das ist das Liebste auf Erden. Altdeutsch.

Ohne Bedürfnis kein Vergnügen. Voltaire.

In ganz gemeinen Dingen
Hängt viel von Wahl und Wollen ab;
das Höchste,
Was uns begegnet, kommt wer weiß woher.
Goethe.

Spüren wir also den Quellen der Glückseligkeit und Zufriedenheit nach, so finden wir dieselbe vornämlich in der Bekämpfung aller Art von Leidenschaften. Letztere lassen uns nie zur Ruhe kommen. Sodann gewöhne man sich namentlich, das Leben (dieses Leben) nicht als Zweck, sondern als Mittel zu einer höheren Vervollkommnung anzusehen. Unser Dasein und unsere Lebensschicksale müssen wir so betrachten, daß darüber eine höhere Macht waltet, welche größere, weitere Zwecke verfolgt. Wir müssen Gottvertrauen haben oder auf eine Vorsehung bauen. Dies gewährt den besten Schutz gegen alle Störungen unserer Seelenruhe, ja nur hierin finden wir den Schlüssel, uns im Labyrinthe des Lebens zurecht zu finden. Dann wird man das Leben immer denken als einen Mittelzustand, der noch nicht der eigentliche Zweck, der Selbstzweck ist, sondern nur das Mittel zum Zweck abgiebt, es ist eine Periode der Vorbereitung und Entwicklung zur (eigentlichen) Reife, ein Fragment unserer Existenz, durch das wir blos zu höheren Perioden über- und eingehen sollen. Kann uns dann der Gedanke wohl schrecklich sein, diesen Übergang wirklich zu machen, aus diesem Mittelzustand, aus dieser rätselhaften, zweifelsvollen

Existenz, welche uns auch niemals ganz befriedigen kann, zu einer besseren hinauszutreten. Ganz ruhig und furchtlos können wir uns der Gottheit überlassen, welche schon unser ferneres Schicksal leiten wird. Wer im Vaterschooß einschläft, dem braucht nicht vor dem Erwachen zu bangen.

Keine Furcht macht auch unglücklicher als die Furcht vor dem Tode. Die einzig glückliche Stimmung, um alt zu werden, ist: Liebe das Leben und fürchte den Tod nicht. Man mache sich mit dem Gedanken an den Tod nur recht bekannt und vertraut. Lediglich der ist eigentlich glücklich, der es so weit gebracht hat mitten im Freudengenuß ernstlich an den Tod zu denken, ohne dadurch im geringsten gestört zu werden. Schiller hat Recht, wenn er sagt:

Wer dem Tod ins Angesicht schauen kann,
Der allein ist ein freier Mann.

Diese Gewöhnung hat einen unaussprechlichen Nutzen. In diesem Gedanken werden viele kleinliche, selbstsüchtige Rücksichten aufgehoben, welche uns sonst nur zu leicht zu bestimmen oder uns unzufrieden zu machen geeignet sind. Hier und jetzt bekommt alles mit einem Male den wahren Gesichtspunkt, sein wirkliches Verhältnis; alle Täuschung schwindet, das Wesentliche (als das Gold) bleibt.

Wirke Gutes, du nährst der Menschheit göttliche Pflanze. Bilde Schönes, du streuest Keime der göttlichen aus.

Schiller.

Man befestige und stärke immer mehr seinen Glauben an die Menschheit und stütze sein Vertrauen

auf dieselbe. Hieraus entsprossen dann schöne Tugenden der Menschenliebe, des Wohlwollens, der Freundschaft und der wahren, echten Humanität. Man wird dann erfahren, daß Liebe Gegenliebe erzeugt. Wir müssen uns im Leben an die höchsten Güter halten, denn:

„Schönheit ist ein mißlich Geschenk. Sie machet den Liebling Eitel, und wenn sie entflieht, läßt sie ihn traurig und leer."

Herder.

Oder:

„Meintest du etwa,
Ich sollte das Leben hassen,
In Wüsten fliehen,
Weil nicht alle
Blütenträume reiften?

Goethe.

Beschränkung nach außen, Erweitrung nach innen,
Bedächtiges Handeln, verwegenes Sinnen,
Erwerben das Gute, das Edle gewinnen,
So dienst du dem Leben, so wird es dir dienen. —

„Wer ist der glücklichste Mensch? Der fremdes Verdienst zu empfinden
Weiß und an fremdem Genuß sich wie am eignen zu freuen."

Goethe.

„Das ist der beste Mann, welcher sich freut über anderer Wohlergehen."

Arabisch.

Was du nicht willst, das man dir thue, das thue du keinem andern.

Confucius.

„Wir Menschen beklagen uns oft, daß der guten Tage so wenige sind und der schlimmen so viel, und wie mich dünkt, meist mit Unrecht. Wenn wir immer ein offenes Herz hätten, das Gute zu genießen, das uns Gott für jeden Tag bereitet, wir würden alsdann auch Kraft genug haben, das Übel zu ertragen."

Goethe.

„Wir sollen eben nicht in Ruhe bleiben!
Gleich wird uns, wenn wir zu genießen denken,
Zur Übung unserer Tapferkeit ein Feind,
Zur Übung der Geduld ein Freund gegeben."

Goethe.

„Willst Gutes du und schönes schaffen,
Das lebensvoll das Leben mehre,
Mußt du dich erst zusammenraffen,
Und darfst nicht scheu'n der Arbeit Schwere.

Da hilft kein Schwärmen blos und Hoffen,
Kein Traum von künftiger Entfaltung,
Nein, ringen mußt du mit den Stoffen,
Und stark sie zwingen zur Gestaltung.

J. Hammer.

Sehr bedeutsam bei unserer Frage ist auch die Hoffnung; denn wer hoffen kann, der verlängert sein Leben nicht nur in idealistischem Sinn, sondern auch thatsächlich physisch und zwar durch die Ruhe und Gleichmütigkeit, welche Hoffnung gewährt, und dann namentlich auch die Hoffnung über das Grab hinaus. Der Glaube an Unsterblichkeit, die Einsicht, daß wir ein Glied in einer großen Kette von Wesen und Zwecken sind, dies ist gewiß das Einzige, was uns das Leben wert und die Beschwerden desselben erträglich machen lassen. Glaube und Hoffnung sind geradezu göttliche Tugenden und Geschenke.

Wie der Tod eigentlich nicht Gegensatz des Lebens ist, so bildet die Kunst, schön zu sterben, durchaus nicht den Gegensatz zur Lebenskunst, sondern es gipfelt und schließt sich vielmehr die echte und wahre Lebenskunst ab in eben der Kunst, freudig und ohne jegliche Furcht

und mit gutem Gewissen dem ernsten Augenblick entgegen zu gehen, wo unser Geist frei der irdischen Banden hinüberwallt in das Jenseits. Diese schwere Kunst erlernt sich freilich nicht in kurzer Zeit, sondern es gehört dazu eben das ganze Leben.

Es gehört ja schon oft viel dazu, nur die Menschen zu gewöhnen, daß sie vom Tode sprechen hören. „Ach, sprechen wir nicht von so ernsten Dingen!“ ruft mancher dann aus, wenn die Unterhaltung auf das Gebiet zu kommen droht. Unangenehm berührt dieses Thema manchen Lebemann, und achselzuckend und hohnlächelnd geht der Atheist auf die Seite, wo Dinge besprochen werden, die über seinen Verstand gehen.

Unser Erdenleben gleicht einem Tage zwischen Nächten. Die Nacht, welche uns umgab, ehe wir in dieses Leben traten, und von welcher schon Zoroaster, Plato, Herder 2c. sprechen. Das Vorleben unserer Seele nun freilich ist vielleicht „in ewige Nacht getaucht“. Aber die Nacht der Zukunft suchen wir zu erhellen, und wohl dem, dessen Geist in das geheimnisvolle Zwielicht eindringt.

„Der Tod ist rettende Genesung,
Der finstere Durchgang nur vom Licht zu hellerm Lichte.“

Der denkende und forschende Geist kann das auch daraus leicht erkennen, daß auf unserer Erde alles in fortwährender Verwandlung und Vervollkommnung ist. Alle Bildungen vervollkommnen sich und treten nach der Verwandlung in eine höhere Daseinsform. Aller scheinbare Tod ist ein Erwachen zu einem höheren, vollkommeneren Dasein und zu einem schöneren Leben.

Die gröbere Substanz verwandelt sich in ein höheres Fluidum. Warum sollte nun nicht das Höchste auf der Erde, der Mensch mit seinem göttlichen und erhabenen Geiste, nicht auch vervollkommnet werden? Von ihm gerade müssen wir es am meisten, ehesten und sichersten annehmen, weil das Höhere auf unserm Planeten der Vervollkommnung am fähigsten ist.

Was ist's? was reichet an dies göttliche
Gefühl in mir der Ewigkeit, durch Gott!
Kein Engel, keine Macht der Schöpfung, nicht
Zufall noch Schicksal, weder Gegenwart
Noch Zukunft scheidet mich von Ihm, von Ihm.
Könnt' Er selbst sich zerstören? Kann ein Glied
Des ew'gen Seins, der ew'gen Liebe sich
In nichts verkehren? Tauch herab, Geschöpf,
Tauch tausendmal herab ins dunkle Reich
Des Unsichtbaren; vor Ihm ist es Tag.
Er selbst durchstrahlet es; Er hebet dich,
Er hebet Sich in dir, dem Sinkenden,
In Reichen ew'ger Ordnung neu empor.

Wie nenn' ich Dich, Du Unnennbarer? Du,
Der Wesen Quell und Ende Seiner selbst,
Ein ewiger, endloser Quell, Begriff
Von allem, was da lebt, genießt und ist,
Anfang und Ende jeder Kreatur,
Ein ewig Sein, hoch über allem Sein.

Es ist aber die Naturbestimmung des Menschen, zu denken. Diese ursprüngliche Denkkraft schreitet fort und entwickelt sich in allen möglichen Bestimmungen. Der stärkste Beweis der Wahrheit der Religion ist die innere Beruhigung des Menschen durch den Glauben, der Mensch muß seine Gedanken auf Gott, als das

höchste Gut richten. Gott ist dasselbe sowohl nach dem natürlichen Lichte der Vernunft, als nach dem göttlichen Worte, Gott ist das höchste Gut wegen seiner vollkommenen Eigenschaften. Der letzte Zweck der Religion ist Gott, das höchste Gut selbst, der Mensch soll Gott, das vollkommenste Wesen, lieben und ehren. Die Güte Gottes ist so groß, daß sie sich dem Menschen mitteilen, daß sie ihn glückselig machen will. Der Zweck der Religion ist die menschliche Glückseligkeit. Der nach dem Bilde Gottes geschaffene Mensch steht in der Gnade Gottes. Die menschliche Glückseligkeit beruht auf dem Glauben an die Unsterblichkeit der Seele, welche von dem göttlichen Wort bekräftigt wird. Der Gläubige hat schon in diesem Leben einen Vorgeschmack der Ewigkeit.

Das Gegenteil des geistlichen Lebens ist der geistliche und geistige Tod; das Gegenteil der Seelenruhe ist die Unruhe und Verhärtung des Gewissens und des Gemüts. Gott hat den Menschen diese Wahrheit des Gegensatzes der Seligkeit und Unruhe offenbart, und das ist die stärkste Widerlegung des Atheismus.

Dazu tragen wir im Herzen einen Wunsch, ein Sehnen, eine gebieterische Forderung: es muß etwas Höheres und Besseres geben, als die Unvollkommenheiten der Erde. Unser irdisches Dasein ist wirklich nur eine Vorbereitung zu einem höheren, besseren Leben, das der in uns schlummernden Gotteskraft angemessen ist.

Diese Hülle wird zertrümmert,
Und die freie Seele schimmert
Zu der höhern Geister Chor
Immer herrlicher empor.

(Voß. Trost am Grabe.)

Gott legt gar weislich das Bestreben, sich zu erhalten, in das Wesen der Dinge. Aber doch muß dieses zur Erhaltung der Welt so notwendige Bestreben wiederum gewisse Grenzen haben, damit der zur Erhaltung des Ganzen ebenso notwendige Kreislauf des Entstehens und Vergehens nicht gehemmt werde. Gleichwie aber das allgemeine Bestreben der Dinge, sich zu erhalten, zur großen Erhaltung der Welt so notwendig ist, als daß es begrenzt sei, so ist das unbegrenzte, und für sich selbst unendliche Verlangen immer zu sein, das größte Unterpfand, welches uns Gott gab dafür, daß wir die Zerstörung unseres Körpers überleben werden. Sollte denn dieses Verlangen, welches so allgemein durch die Herzen der Menschen ergossen ist, aus einer andern Quelle, als aus Gott selbst geflossen sein? Entspringt es aber diesem Quell, so ist es offenbar, daß es nicht unbefriedigt bleiben kann und darf. Ich finde deshalb keine größere Zuversicht für meine Hoffnungen, fortzuleben und ewig zu sein, als eben in dem Verlangen, es zu werden und zu sein.

Der Mensch lebt nicht wie das Tier in der Gegenwart, sondern hauptsächlich in der Zukunft; er ist nicht froh im Genusse, sondern im Hoffen. Was er gethan, sieht er als Vorbereitung zu dem an, was noch geschehen soll. Ein unendliches Streben nach dem Höheren ist eine Anlage, welche dem Menschen wesentlich zukommt.

Wer vermag das Wunder der Natur zu erforschen, wie sich aus dem Wurme und der Larve oder unscheinbaren Puppe ein lichter Sommervogel, ein so zartes

Geschöpf, das sich von Sonnenlicht und Tau ernährt und in reinere Gefilde emporschwebt, entwickelt? Ist nicht gerade diese Verwandlung als Sinnbild unserer einstigen Verklärung betrachtet worden? Oder was weiß der Fisch bei seiner Beschaffenheit und in seinem nassen Elemente von dem über ihm befindlichen lichteren und luftigeren Reiche? Hat er eine Ahnung von den in diesem Reiche lebenden Geschöpfen und Vorgängen? Und ist es nicht ein gleiches mit dem Menschen hinsichtlich des über ihm Stehenden? Kann es nicht rein geistige Wesen geben? — Und es giebt deren sicher und ohne allen Zweifel solche.

Im ganzen Weltall sodann giebt es keinen Tod, sondern nur ein Hinübergehen von einem Zustand in den andern. Aller Tod in der Natur ist eine Geburt und gerade im Tode, bei dem Sterben des Menschen, erscheint oft sichtlich die Erhöhung des Lebens.

Plutarch auch sagt, es sei nicht wahrscheinlich, daß die Seele beim Sterben eine neue Fähigkeit erlange, die sie vorher nicht schon gehabt habe, als der innere Sinn durch die Bande des Körpers noch gefesselt war. Viel wahrscheinlicher sei es, daß man die Fähigkeit immer besitze, allein verfinstert und durch den Körper gehindert, und die Seele vermöge sie erst dann zu üben, wenn die Körperbanden anfangen aufgelöst zu werden. Aretäus bezeugt dieselbe Erscheinung der Seele — namentlich das Hellwerden der Seele bei der Nähe des Todes — vom Standpunkt der ärztlichen Empirie.

Nicht der Tod tötet, sondern es beginnt das lebendigere Leben sich zu entwickeln, das Leben, was

hinter dem alten verborgen lag. Unser Leben ist ein stetes Fortschreiten zum Vollkommeneren. Dieser Fortschritt geht über in die Unsterblichkeit.

Auch die Freude ist ein großer Lebensverlängerer. Man verabsäume deshalb nicht, die Freuden zu nützen. Nütze den Augenblick, denn er kehrt nie zurück. Wohl giebt es keine gesünderen, besseren Freuden, als die, welche wir im häuslichen Glück, im Genuß der Natur, im herzlichen Umgang mit guten Menschen finden. Ein heiter auf dem Lande zugebrachter Tag, froh verlebte Stunden im Freundeskreise sind wirkliche Lebens-Verlängerer. Auch der körperliche Ausbruch der Freude, das Lachen, ist eine sehr gesunde Leibesbewegung, weil es den Blutumlauf, die Verdauung fördert, die Ausdünstung erleichtert 2c. und überhaupt die Funktionen in allen Organen begünstigt und erhöht.

„Laß ungebraucht die Stunde nicht vergehn,
Vielleicht will keine zweite dir beginnen;
Laß ungebrochen keine Rose stehn,
Vielleicht mußt vor der Rose du von hinnen."

J. Groß.

„Wer vermag das Gestern zurückzubringen oder die Sonnenstrahlen zu übertünchen?" Arabisch.

„Die Zeit ist schnell, noch schneller ist das Schicksal.
Wer feig des einen Tages Glück versäumt,
Er holt's nicht ein, und wenn ihn Blitze trügen."

Körner.

Aber beherzige und bedenke auch immer:

„Wünsche dir entfloh'ne Stunden,
Vergang'ne Freuden nicht zurück —
Denn das Glück ist nie verschwunden;
Was verschwindet, — ist kein Glück."

Angenehm und nur mäßig genossene Gefühls- und Sinnes-Anreizungen tragen viel zur Verlängerung und Verschönerung des Lebens bei. Sie wirken auf doppelte Art: indem sie ganz unmittelbar auf die Lebenskraft einwirken, so erhöhen und verstärken sie dieselbe; sodann vermehren sie überhaupt die ganze Wirksamkeit des gesamten Organismus und namentlich werden die Verdauungs-, die Zirkulations- und Absonderungswerkzeuge zu erhöhter Thätigkeit angetrieben. Ein gewisser Grad von Kultur und verfeinerter Sitten ist deswegen günstig, denn er macht uns für solche Genüsse empfänglicher; freilich darf er nicht übertrieben werden, weil sonst krankhafte Empfindelei die Folge ist. — Die Sinnesreizung darf aber nicht übertrieben werden, indem der mäßige Genuß heilsame Wirkung hat, der in hohem Maße angewendete dagegen schädlich sein muß, indem er konsumiert und erschöpft. —

Von allen angenehmen Reizen, welche auf uns geistig wirken, ist vornämlich der zu nennen, welchen die Musik gewährt. Durch keinen Sinneseindruck kann so schnell und so unmittelbar auf Stimmung, Ermunterung und Regelung der Lebensoperation eingewirkt werden, als gerade durch Darbietungen musikalischer Art. Unwillkürlich nimmt unser Wesen von der Musik an und auf: der Puls wird lebhafter oder ruhiger, die Leidenschaft geweckt, beruhigt oder besänftigt, Zustände und Stimmungen verändert, je nachdem es diese Seelensprache haben will, welche durch die Macht des Tones und der Harmonien so unmittelbar auf unser Innerstes selbst wirkt, ja nicht selten hinreißend und

unwiderstehlich wird. Solch angemessener und zweckmäßiger Gebrauch der Musik ist deshalb dringendst anzuempfehlen. —

Die hauptsächlichste Grundlage, auf welcher ein langes Leben beruht, ist eine gute physische Herkunft. Es kommt vorzüglich darauf an, aus welcher Masse der Mensch gebildet wurde, welchen Anteil von Lebenskraft wir gleich von vornherein erhielten, ob uns eine schwächliche oder dauerhafte, robuste Konstitution bestimmt war. Dies alles aber hängt insonderheit von dem Gesundheitszustande unserer Eltern und andern Bedingungen ab, welche namentlich bei Begründung unserer Existenz und der ersten Entwickelung besonders in Frage kommen. Wie wichtig der Gesundheitszustand unserer Eltern ist, geht besonders daraus so deutlich hervor, daß es ganze Familien gegeben hat, in welchen das Altwerden eine ganz gewöhnliche Erscheinung war. (Kant verbreitet sich in seiner Psychologie in pragmatischer Hinsicht über „Familien-Schlechtigkeiten" oder wie er es nennt, über das „Fortschlachten der Familien".*) Das hohe Alter der Eltern ist unbedingt ein sehr wichtiger Grund dafür, daß die Kinder ein solches Alter ebenfalls erreichen. Vielfach sind wir der Abdruck unserer Eltern oder Großeltern. Krankheiten und Schwächen wechseln; Fehler vererben sich, wie z. B. Schwindsucht, Hämorrhoiden, Steinleiden 2c. 2c. Vielfach

---

*) Er meint nicht etwa, daß in einzelnen Familien die Schlechtigkeiten forterbten; er versteht darunter vielmehr die Familien-Ähnlichkeiten 2c. 2c.

zeigen sich die Sünden der Eltern bei ihren Kindern in den sogenannten Skropheln. Zu frühes wie zu spätes Heiraten ist der Stärke und Kräftigkeit der Kinder gleich nachteilig. Dieser Punkt sollte wohl ins Auge gefaßt und mehr berücksichtigt werden. Sodann ist der Augenblick der Zeugung von größter Bedeutung. Gewiß nicht ohne Ursache hat die Natur die höchste Exaltation unseres ganzen Wesens mit dem Momente einer Schöpfung in Verbindung gesetzt. —

Die Erfahrung lehrt und zeigt uns ganz auffallende Vorzüge bei Kindern der Liebe vor den Kindern der Pflicht.

Obwohl der Vater derjenige Teil ist, aus welchem das künftige Wesen zuerst entsteht, dem das neue Leben zuerst entquillt, so steht doch fest, daß das fernere Werden von der Mutter ausgeht, mit ihrem Leben im engsten und innigsten Zusammenhange steht. Sie ist der Acker, aus welchem das junge Leben, die neue Frucht Säfte und Nahrung zieht und zwar so lange, als es (die Frucht) ein wirklicher Bestandteil der Mutter ist. Auch alle Einflüsse auf die Mutter müssen während dieser Zeit auf die Bildung des neuen Geschöpfe wirksam sich erweisen, weshalb auch eine Frau namentlich in diesem Zustande und während dieser Zeit jedwede Rücksicht, die möglichste Schonung, Aufmerksamkeit und Fürsorge verdient. Bei alten Völkern galt eine Schwangere als eine unverletzliche, heilige Person. Der Mutterleib muß eine Freistätte, eine ungestörte Werkstätte der Natur sein. Ja freilich muß die Schwangere selbst in erster Linie die Achtung gegen diesen Zustand haben

und die gebührende Rücksicht darauf nehmen. Sie muß sich vor dem Genuß geistiger Getränke bewahren, sich hüten vor vielem, anhaltenden Tanzen, vor Nachtschwärmen und allen Leidenschaften, heftigen Gemütsaufregungen 2c.

Noch ist besonders anzumerken, daß von einem schwächlichen Vater doch immer noch ein ziemlich kräftiges Kind erzeugt werden kann, wenn nämlich die Mutter stark, gesund und kräftig ist. Durch sie wird der Stoff emporgehoben, gleichsam veredelt. Im umgekehrten Falle bleiben auch meist die Kinder lebensarm und kränklich.

Sodann ist freilich die vernünftige physische Erziehung*) die Hauptsache, und eine gute körperliche Behandlung, Sorgfalt und Pflege namentlich während der zwei ersten Lebensjahre, ist ein Hauptstück bei der Lebensverlängerung. Die körperliche Abwartung verdient natürlich die größte Aufmerksamkeit. —

Das Kind kommt zur Welt in einer Zeit, zu welcher das Wesen noch lange nicht vollständig und hinreichend entwickelt ist. Noch haben viele Ausbildungen zu erfolgen, so namentlich die der Zähne, der Knochen, Muskeln, Sprachorgane, der Nerven- und Seelenorgane, der Respirationswerkzeuge 2c. 2c. 2c.

Aus diesem Grunde ist es auch durchaus nicht ganz gleichgiltig und einerlei, zu welcher Zeit man

---

*) Pädagogen wollen freilich vielfach die Bezeichnung physische Erziehung nicht gelten lassen; sie wollen eine solche nicht kennen. Ich bitte indessen, hier daran keinen Anstoß zu nehmen.

geboren wird. Viele reden deshalb hinsichtlich des physischen Wohles von einer guten oder weniger guten Geburtsstunde. Die im Frühling geborenen Kinder haben auch wirklich mehr Aussicht, sie bieten mehr Hoffnung, einen gesunden Körper zu erhalten und ein langes Leben zu haben, als die, welche zu Anfang des Winters geboren werden, weil erstere weit früher und anhaltender an die frische Luft gebracht werden können. Durch reine, frische Luft aber erhalten die Kinder gute, gesunde Lungen, wie in der Folge durch Bewegungen und Laufen, durch Sprechen und Singen. Dem Magen muß gesunde, nahrhafte, gut zu verdauende, nicht sehr starke und zu gewürzte Kost gereicht werden. Eine thätige und gesunde Haut erzielt man durch Waschungen, Bäder, Zuführung reiner Luft, durch mäßige Bewegung und angemessene Temperatur. — Alle Verweichlichung und Verzärtelung muß vermieden werden; vielmehr muß der Mensch möglichst abgehärtet werden, weil dadurch die Empfänglichkeit für Krankheit gemindert und das Krankheitsgefühl selbst abgestumpft wird. Überhaupt muß gleich von Anfang an die Heilkraft gestärkt werden, denn sie ist ja das sicherste Mittel, mancherlei Krankheitsursachen vollständig unwirksam zu machen. Dazu ist das Mittel in uns selbst gelegt, und je mehr man den Körper an künstliche Hilfen gewöhnt, je weniger kann die Heilkraft in Wirksamkeit treten, bis sie zuletzt ihre Kraft und Wirkung ganz verliert. Zu diesem Zwecke aber muß im zarten Alter die Nahrung angemessen sein, also mehr flüssig als fest, leicht verdaulich, immer möglichst rein, frisch, gesund und nahrhaft, aber

ja nicht erhitzend oder zu stärkend und reizvoll. Was für den beginnenden Menschen das Beste und Zuträglichste ist, das zeigt sie uns, indem sie für ihn selbst die Milch bestimmt. Die Milch hat alle die geforderten Eigenschaften. Ein Kind braucht aber viel Nahrung, weil es die Bestandteile schnell wechselt, das ist wächst, schnell lebt; es bedarf der Nahrung nicht blos zur Erhaltung, wie der Erwachsene, sondern auch besonders zum beständigen Wachstum. Das Wachstum geschieht aber besonders in den ersten Jahren sehr schnell; später nimmt die Schnelligkeit des Wachstums ab. Das Kind braucht auch öfter Nahrung. Am besten ist es immer, wenn das Kind im ersten Jahre die Milch seiner Mutter trinken kann. Ist das unmöglich, so ist der beste Ersatz die Milch einer vollkommen gesunden Amme. Vielfach ist man in neueren Zeiten davon abgewichen und Dr. von Ammon in Dresden und Hofrat Rubelack empfehlen das Aufziehen der Kinder durch schwarzes, einfaches Bier mit Zucker und Eidotter vermischt. Zwischen hinein konnte auch Milch gereicht werden. Bei der Milch liegt im Sommer die Gefahr nahe, daß sie sauer wird und dann schädlich wirkt, weshalb sie das Verfahren anpriesen, welches folgendes war: Dem kleinen Kinde von 3 Monaten kann Bier mit Wasser verdünnt und gezuckert gereicht werden. Später kann das Wasser in Wegfall kommen. 2 Eidotter, gequirlt, genügen zur Ernährung täglich für ein 9 Monate bis 1 Jahr altes Kind. Das Bier wird gleich der Milch, oft auch mit der Milch, warm gereicht. Aus eigener Erfahrung kann diese Methode

der Ernährung, namentlich im Sommer, empfohlen werden. — — —

Vielfach will man die Kinder lediglich durch Haferschleim 2c. aufziehen. Als alleinige Nahrung ist dies indessen schädlich, weil solche Nahrung nicht allein hinreichend ist und auch Säure, Magenschwäche, Schleim, verstopfte Drüsen und besonders Skrophelkrankheiten bei den Kindern erzeugt. Noch schlimmer stellen sich die Folgen ein, wenn man die Kinder nur durch Mehlbrei nährt.

Davor, daß man den Kindern Wein und Fleischnahrung reicht, ist ebenfalls zu warnen, weil die Reizfähigkeit im kindlichen Alter am stärksten ist und dann von Jahr zu Jahr schwächer wird, bis sie im Alter gänzlich erlischt. Aus diesem Grunde ist es leicht ersichtlich, daß Milch in Hinsicht ihrer reizenden und stärkenden Kraft in eben demselben Verhältnis zum Kinde steht, als Fleisch zu dem Erwachsenen und Wein zu dem alten, abgelebten Menschen.*) Giebt man nun dem Kinde zu frühe die Fleischnahrung, so schafft man ihm einen Reiz, der ihm viel zu stark und unangemessen war und von der Natur durchaus nicht bestimmt ist. Bei einem solchen Kinde wird das Blut zu schnell bewegt, hat erhöhete Wärme und ist zu Entzündungen geneigt. Und obwohl ein solches Kind blühend aussieht, so ist es doch steten Gefahren ausgesetzt, denn man kann auch an Reizungen und Vollsaftigkeit sterben, welche Gefahren ein unvernünftiger Gebrauch zu stark

*) Der Wein ist die Milch für das Alter.

reizender Mittel und Nahrung bewirken. Auf alle Fälle beschleunigt man wenigstens durch solche Unvernunft das Leben des Kindes, die Konsumtion und die Lebensoperation. Es liegt also hierin namentlich ein wesentliches Mittel zur Verkürzung der Lebensdauer. —

Die Kinder, welche zu frühe und zu viel Fleischnahrung bekamen, wurden zwar kräftiger, aber auch gar sehr häufig leidenschaftliche, brutale, heftige Menschen, und die Vegetarier führen nicht mit Unrecht an, daß diejenigen Menschen und Völker, welche sich nur von Pflanzenkost nähren, durchweg friedliebender Natur und sanfter Art wären. — Wann übrigens das Kind Fleischnahrung erhalten kann, das zeigt uns die Natur selbst an, nämlich dann, wenn die Zähne da sind, also am Ende des 2. Jahres. Hiermit schließt auch die erste Periode im Leben eines Menschen ab. Das Hauptsächlichste aus derselben finde nochmals in gedrängter Kürze eine Stelle: Wenn immer möglich, lasse man das Kind die ersten 2, 4 oder 6 Wochen an der Mutterbrust trinken. Dies ist zu bedeutsam für das Kind. Dann gebe man gute Kuh-, Ziegen- oder am besten Eselmilch, wenn möglich unmittelbar nach dem Melken des Tieres, also zu einer Zeit, wo die Milch noch Lebenswärme und erhöhtes Leben selbst enthält. Man darf die Milch nicht wärmen oder warm stellen, weil sie sonst zu leicht einen säuerlichen Geschmack erhält; vielmehr muß sie durch das heiße Wasser, welches man unmittelbar vor dem Trinken darunter mischt, erwärmt werden. Ungefähr nach 3 Wochen (im Sommer eher, im Winter später, überhaupt nach der

jeweiligen Witterung) bringe man das Kind an die frische Luft und lasse sich dabei nicht allzu leicht durch die Witterung davon abhalten. Kinder ähneln hierbei den Pflanzen, welche welk werden und ganz absterben, wenn man ihnen Luft und Licht entzieht. Der Genuß frischer Luft ist notwendiger als Essen und Trinken zur Erhaltung des Lebens. Kinder werden nur zu leicht stubensiech. Tägliche Luftbäder geben blühende Farbe, Kraft und Energie. —

In den ersten Wochen werde das Kind täglich mit lauwarmem Wasser gewaschen; später dagegen mit kaltem Wasser und zwar mit ganz frisch geschöpftem Wasser; denn das Wasser hat vorzügliche Bestandteile, welche verloren gehen, wenn das Wasser längere Zeit stehen bleibt. Daneben bade man das Kind wöchentlich einmal in lauwarmem Wasser (24—26° R.), welche Wärme man aber so erzielt, daß man nicht das ganze Wasser erwärmt, sondern nur einen Teil sieden macht und diesen dem frischen Wasser zugießt. Das Bad währt eine Viertelstunde, später länger; aber es darf nie nach dem Essen geschehen, es möchten mehrere Stunden seit demselben verflossen sein. —

Man verwende sodann nicht zu warme Federbetten, weil dieselben die Reizbarkeit erhöhen und verweichlichen und zu leicht Erkältungen ermöglichen. Kinder sollten immer auf gewöhnlichen Matratzen schlafen, denn diese nehmen nicht zu viel Wärme an und namentlich bewahren sie vor dem vorzeitigen Erwachen des Geschlechtstriebes. Die Kleidung sei luftig, weit, nirgends beengend und drückend, dabei niemals aus zu festen,

dichten, warmen Stoffen, nie aus solchen, welche die Aus-dünstung hemmen oder gänzlich verhindern. Der Kopf muß zeitig unbedeckt gelassen werden und zwar von der 4. bis zur 8. Woche, je nach der Jahreszeit. Daß man das Kind peinlich reinlich hält, ist selbstverständlich, und namentlich ist es notwendig, dem Kinde täglich neue, d. h. weiße, gewaschene Hemden und Wäsche zu geben. Wöchentlich wechsele man die Kleidchen und monatlich die Betten. Man halte stets auf größte Reinlichkeit und gute Luft in der Kinderstube. Je reinlicher Kinder gehalten werden, desto besser gedeihen dieselben. Namentlich bei ihnen und für sie gilt das Wort: „Reinlichkeit ist das halbe Leben".

Die zweite Periode im Leben des Kindes reicht dann bis zum 12. oder 14. Jahre. Hier beobachte man fortgesetzt die Waschungen, Bäder, leichte Bekleidung des Leibes und kräftige Bewegung des Körpers in frischer, freier und gesunder Luft. Jetzt braucht die Diät durchaus nicht mehr gekünstelt, zu streng oder ausgesucht zu sein. In dieser Periode können die Kinder eine gehörige Mischung von Fleisch und Gemüse vertragen. Man gewöhne sie an alles; aber man sei nicht zu ängstlich, wenn Kinder rote Rüben, Möhren, Spinat, Sellerie 2c. 2c. nicht essen können. Der Appetit darauf kommt schon später. Man sehe nur die Dorfkinder an, wie sie blühen und gesund sind bei ihrer einfachen Kost und dem gesunden Aufenthalt in der frischen Luft. Viermal des Tages müssen die Kinder zu essen bekommen. Dabei müssen bestimmte Zeiten festgesetzt sein und inne gehalten werden. Die Speisen

der Kinder dürfen nicht enthalten: starke Gewürze, Kaffee, feste und fette Speisen, Käse 2c. Als Getränk ist nichts mehr zu empfehlen, denn reines klares Wasser; nur da, wo die Natur dieses versagt, kann man die Kinder an Bier gewöhnen. —

Körperliche Übung und Bewegung in der freien Luft sind jetzt das Hauptstück in der Erziehung. Gymnastische Übung und Spiele stärken außerordentlich. Sie bilden auch das beste Gleichgewicht gegen die geistigen Anstrengungen und wirken beruhigend, wenn die Anforderungen an die Seele etwas erhöhet waren. Freilich soll man die Seelenkräfte der Kinder nicht zu frühe und zu übermäßig anstrengen. Aber nach und nach kann man immer den Geist des Kindes bilden, ohne daß damit die gewöhnlich befürchteten Gefahren verknüpft wären. Am sichersten vermeidet man solche, wenn man sich nach den Fröbelschen Erziehungsgrundsätzen richtet. Die Fröbelschen Kindergärten sind ja auch heute glücklicherweise überall eingeführt. Der Nutzen dieser Veranstaltungen ist so augenscheinlich, daß man es wirklich nicht begreift, wie noch heute so viele Stimmen sich dagegen erheben und so viele Erzieher sich nicht die Mühe geben, die Kindergärten näher kennen lernen zu wollen. Man beobachte nur die den Garten besuchenden Kinder, und man wird bald die Wohlthat erkennen müssen, welche diese Erziehungsmethode dem ganzen Volke bietet, denn was das Haus oder die Kinderstube oft gar nicht oder im höchsten Falle nur halb oder einseitig erzielen kann, das bietet der Kindergarten spielend und bietet es auch

harmonisch. Ein ganz wesentlicher Nutzen besteht auch darin, daß die Kinder Sommer und Winter einen größeren oder geringeren Teil des Tages in frischer Luft zubringen, wodurch sie vor Verweichlichung geschützt und an die Einflüsse der verschiedenen Atmosphären frühe gewöhnt werden. Und mindestens ebenso hoch ist doch der moralische Nutzen anzuschlagen, welchen die Einrichtung von Kindergärten bietet. Hier sieht sich das Kind einem Ganzen eingereiht, es wird schon frühzeitig an den Umgang mit Altersgenossen und dadurch an Nachgiebigkeit, Verträglichkeit, Freundlichkeit, Behilflichkeit, Dankbarkeit, Liebe und in Summa an Zusammenwirken, Einheit und Einigkeit gewöhnt. Dem Alter und den Kräften angemessen wird der Geist ausgebildet und entwickelt, die Phantasie wird nicht erhitzt und überladen, nur wohlthätig und wohlthuend angeregt wird sie. Körperliche Gewandtheit, kleine Handfertigkeiten, Geschicklichkeiten mannigfacher Art entwickeln sich hier spielend und in mitunter wahrhaft überraschender Weise. Dabei empfängt das Kind so vielseitig gemütliche Anregungen und die Vermittelung einer regen Anschauung, sowie der verschiedensten geistigen Begriffe und Wahrheiten. Wenn die Kinder frühzeitig in der rechten Art und Weise geweckt und gelehrt worden sind, namentlich wenn sie da gelernt haben zu lernen, dann wird im spätern Alter nicht die Rede von Überbürdung und von „Schwerwerden in der Schule" sein können, und somit liegt in der rechten Behandlung des Kindes nach dieser Seite ein gar sehr gewichtiger Grund zur Verlängerung des

Lebens. Deshalb wende ich mich auf Augenblicke speziell an die Mutter.*) Und wenn ich mich hier insonderheit an die Frauen wende, so geschieht dasselbe aus dem natürlichen Grunde, weil die Frau als Mutter den Beruf, vornämlich die Sendung hat, ihres Kindes erste Erzieherin zu sein.

In die zweite Periode gehört bei der Behandlung der physischen Erziehung noch ein ganz besonders wichtiger Punkt, nämlich die Verhütung des zu frühen Erwachens des Geschlechtstriebes und die Verhütung der Onanie. Dieses Übel ist gewiß eines der sichersten und fürchterlichsten Mittel, wodurch das Leben verkürzt und verkümmert wird. Gegen diese Pest der Jugend gelten als zuverlässigste Mittel folgende Maßregeln: Man gebe den Kindern von Anfang nicht zu starke, nahrhafte, reizende oder gewürzte Kost und Hautgout. Besonders dürfen Kinder des Abends nicht harte Eier, Fleisch, Gewürze 2c. erhalten. Gut ist leichte Bekleidung, insonderheit der Geschlechtsteile. Warme Bekleidung dieser Teile sind ein wirkliches Treibhaus der frühen Entwickelung und des schrecklichen Lasters. Darum empfiehlt es sich, in den ersten Jahren einen unten offenen Rock und keine Hosen tragen zu lassen. Vorzuziehen ist das Schlafen auf einfachen Matratzen statt auf Federbetten. Die Kinder müssen ermüdet sein, wenn sie zu Bett gehen, und früh, wenn die Kinder munter werden, müssen sie

---

*) Ganz Ausführliches über diese Frage bietet des Verfassers Buch: „Mutter, so sollst du deine Kinder lehren." 4. Aufl.

aufstehen. Faullenzen im Bett darf nicht gestattet werden, denn hierin liegt eine wesentliche Verführung zu dem Laster. Das beste Mittel ist tägliche Bewegung im Freien, Ausarbeitung an der Luft bis zur Ermüdung. Besonders verhüte man alle Reden, Gelegenheiten, Schriften, welche solche Gefühle zu erregen geeignet sind. Äußerst aufmerksam muß man auf Dienstboten, Gesellschafter 2c. sein; denn diese legen nur zu oft den Keim oder geben Anregung zu dem ausschweifenden Laster. Kindermädchen verführen oft die Kinder aus verschiedenen Gründen dazu, oft auch auf diese Weise, daß sie kein besseres Mittel wissen, die Kinder zu besänftigen, wenn sie schreien, als daß sie angenehme Empfindungen durch Berührung gewisser Teile erregen und hervorzurufen suchen.

Nichts trägt mehr zur Gesundheit und zum Wohlbefinden bei, als Reinheit, Mäßigkeit, Bewegung — drei Tugenden des Lebens, in denen viele Nationen, die wir ungesittet nennen, uns übertreffen. Die Reinigkeit des Mundes, das öftere Baden, Liebe zur Bewegung in freier Luft, selbst das gesunde Reiben und Dehnen des Körpers, das den Römern so bekannt war, als es unter Indiern, Persern und manchen Tataren weit umher noch bekannt und gewöhnlich ist, befördert den Umlauf der Säfte, erhöht also den Stoffwechsel und erhält den elastischen Ton der Glieder. Die Völker der reichsten Erdstriche leben einfach und mäßig; sie haben keinen Begriff, daß ein widernatürliches Reizen der Nerven und eine tägliche Verschlemmung der Nerven und Säfte das Vergnügen sein könne, wozu

ein Mensch geschaffen ist. Die Stämme der Braminen haben in ihren Vätern von Anfang der Welt her weder Fleisch noch Wein gekostet. Da es nun schon bei Tieren sichtbar ist, was diese Lebensmittel aufs ganze Empfindungssystem für Macht haben: wie viel stärker muß diese Macht bei der feinsten Blume aller Organisationen, der Menschheit, wirken. Mäßigkeit des sinnlichen Genusses ist ohne Zweifel ein Hauptstück in der Philosophie des Lebens. Alle grobfühlenden Nationen leben gefräßig, weil sie nachher oft hungern müssen; sie essen auch meistens, was ihnen eben vorkommt. Gebildetere Völker lieben auch feinere Vergnügungen. Neben feineren Mahlzeiten lieben sie Pracht und Bequemlichkeit, vor allem aber ist ihre Blume des Vergnügens die sinnliche Liebe. — Der Indier setzt seine Glückseligkeit in leidenschaftlose Ruhe, in einen unzerstörbaren Genuß der Heiterkeit und Freude; er atmet Wollust. Er schwimmt in einem Meer süßer Träume und erquickender Gerüche; unsere Üppigkeit hingegen, was sucht sie? Neue und scharfe Gewürze für eine abgestumpfte Zunge, fremde Früchte und Speisen, berauschende Getränke, die uns oft Ruhe und Geist rauben; was nur immer erdacht werden kann, unsere Natur aufregend zu zerstören, ist das tägliche große Ziel unseres Lebens. „Der Europäer ißt alles", sagt der Indier, und sein feiner Geruch hat schon vor den Ausdünstungen desselben einen Abscheu. Er kann ihn nach seinen Begriffen nicht anders als in die verworfene Klasse klassifizieren, der, zur tiefsten Verachtung, alles zu essen erlaubt ward. Auch in vielen Ländern

der Mohamedaner heißen die Europäer, und nicht blos aus Religionshaß, unreine Tiere.

Natur, du seltsam Ding!
An einem Ende gemein,
Am andern seelisch fein,
Und doch geschloss'ner Ring.

Es ist eine allgemeine Erscheinung, daß diejenigen, welche ein sehr hohes Alter erreichten, solche Menschen waren, die in der Jugend Arbeit und Mühe auszustehen gehabt hatten. Eine solche Jugend kann deshalb auf doppelte Weise die Grundlage zu einem langen Leben werden, weil ste nämlich einmal dem Körper jenen Grad von Festigkeit, Abhärtung und Dauer giebt, welchen ein langes Leben oder ein hohes Alter erheischt, und weil sie sodann namentlich dasjenige möglich macht, was hauptsächlich zur Länge und zum Glück des Lebens gehört, nämlich einen Fortschritt zum Angenehmern und Bessern. Was soll sich denn auch ein Mensch noch wünschen, der in der Jugend alle Genüsse und alle Bequemlichkeiten des Lebens hatte. Müßte er aber dazu im Alter noch Entbehrungen erleiden und vielleicht in Dürftigkeit leben, so würde er doppelt niedergedrückt werden, recht eigentlich unglücklich sein, wodurch sein Lebensfaden unbedingt eine Verkürzung erfahren müßte. Mit dem Leben aus einem mühevollen in ein bequemeres ist es wie mit dem Übergang aus einem unfreundlichen Klima in ein gesunderes bei zunehmenden Jahren, welcher Übergang der Gesundheit äußerst dienlich, zuträglich und förderlich ist. Meistens trifft das Wort Lavaters zu:

„Jedes Menschen Last und Jedes Kraft ist gewogen;
Nie zu viel legt auf Einen der Herzen kennende Prüfer.
Ist am größten die Not, so ist Gott am nächsten der Demut;
Heiße Stunden der Angst gebären Jahre der Freude."

Auf einen Grundfehler der heutigen Erziehung muß jetzt noch ganz besonders aufmerksam gemacht werden: es ist die physische und moralische Verweichlichung und Weichlichkeit. Es herrscht nämlich in der neuern Zeit das Bestreben und die Gewohnheit, jungen Menschen und Kindern das Leben so angenehm und leicht wie möglich zu machen. Man nimmt ihnen alles Hemmende, Beschwerliche, Harte, allen Widerstand und Druck sorglich aus dem Wege und zwar sowohl im Physischen als im Moralischen. Die Jugend lernt in unsern Tagen oft nicht hinreichend, Schwierigkeiten zu überwinden und es sich blutsauer werden zu lassen, wie es früher viel häufiger geschah. Es erwächst dann auch oft nicht die notwendige Selbstthätigkeit, Energie und der thatkräftige feste Charakter. Unser ganzes Leben ist Arbeit und Mühe, es besteht aus fortgesetzter Überwindung von Widerwärtigkeiten. Infolge dessen wird unser Mut gestählt, unsere Kraft erhöht, die edelsten Kräfte vermehrt und besonders das Ideale, Erhabene in uns angefacht, wir erheben uns endlich dadurch über das Irdische, Vergängliche, Gemeine, und ewig wahr ist und bleibt Goethes Wort:

Wer nie sein Brod in Thränen aß,
Wer nie die kummervollen Nächte
Auf seinem Bette weinend saß,
Der kennt Euch nicht, ihr himmlischen Mächte.

Über einen so weichlich erzogenen jungen Men-

schen muß notwendig Mutlosigkeit und Unzufriedenheit kommen, nicht sowohl allein mit sich selbst als mit der ganzen Welt. Er fühlt sein ganzes Unglück, ohne die Kraft zu haben, sich aufzuraffen und es abzuändern. Vollständig energielos verfällt er zuletzt dem Elende und der Verzweiflung.

Der Mangel an strenger Erziehung trägt die Schuld, daß wir jetzt so viele unzufriedene, lebenssatte, schwache junge Leute haben. —

Es gab in Deutschland eine Zeit, zu welcher der Jüngling nicht eher an den Umgang mit dem weiblichen Geschlechte dachte, als im 24. oder 25. Lebensjahre, infolge dessen wurden es Männer von großer Kraft und Stärke und erlangten eine Größe, die Erstaunen und Furcht zugleich erregten. Bei ihnen wußte man auch nichts von den schädlichen Folgen solcher Enthaltsamkeit, Verhaltungskrankheiten und andere Übel, von denen man jetzt träumt, oder welche mancher sich einbildet. Das kannten die alten Deutschen nicht. Es ist ja auch natürlich, da diese Säfte durchaus nicht allein zur Ausleerung, sondern vielmehr oder wenigstens am meisten mit zur Wiedereinsaugung ins Blut und zu unserer eigenen Kräftigung und Stärkung bestimmt sind. — Die Vernunft überhebt und entzieht auch den Menschen der Sklaverei des blos tierischen Geschlechtstriebes, sie eben setzt ihn in den Stand, den Trieb selbst moralischen Gesetzen und Rücksichten unterzuordnen und rettet auch in diesem Verhältnis die moralische Freiheit des Menschen.*)

*) Ganz Ausführliches über den Trieb findet man in des Verfassers größerem Werke: Entwicklungsgeschichte des menschlichen Geistes, Seite 247.

Jetzt aber, in unserer Zeit, glaubt man sich nicht frühe genug der Keuschheitsbürde entledigen zu können, und man hört mit dem Genuß auf in einem Alter, in welchem man früher erst anfing zu genießen. Die Folgen davon treten aber auch zu deutlich an den Tag. Diese Menschen bleiben unvollendete, unvollkommene Wesen; dabei erlahmen alle ihre Kräfte, werden des Lebens überdrüssig, weil ihnen einer der wichtigsten Reize zur Würzung des Lebens auf immer verloren gegangen ist. — Ein Mensch, welcher seine Zeugungskräfte verschwendete, war im 20. Jahre ein Greis, im 25. Jahre bereits starb er alt und lebensatt. —

Wollte man nur zum herrschenden Geschmack in der Blüte der Ritterzeit zurückkehren. Dasjenige, was diese Leute zu wirklichen Männern im wahrhaften und ganzen Sinne des Wortes machte, war vorzüglich ihre strenge Enthaltsamkeit und sorgfältige Schonung ihrer physischen Manneskraft. Bei ihnen wurde der Geschlechtstrieb nicht zum tierischen Genuß erniedrigt, sondern hier wurde er wirklich in eine moralische Anreizung zu großen und kühnen Unternehmungen veredelt. Jeder trug das Bild seiner Geliebten im Herzen. Seine romantische Liebe und seine unverbrüchliche Treue waren der Schild für seine Enthaltsamkeit und Tugend; sie befestigten seine Körperkraft und gaben seiner Seele entschlossenen Mut und ausharrende Dauer. Durch Verfolgung großer Zwecke und herrlicher Thaten hatte er die beständige Aussicht auf den reichsten und köstlichsten Minnesold. —

Die Liebe kann allerdings zum stärksten, wenigstens

zu einem der stärksten Motive der menschlichen Natur und im menschlichen Leben (gemacht) werden, weshalb bei genauerer Untersuchung eine außerordentliche und große Weisheit in solcher Benutzung des physischen Triebes liegt.

Wer nie in schnöder Wollust Schooß
Die Fülle der Gesundheit goß,
Dem steht ein stolzes Wort wohl an,
Das Heldenwort: Ich bin ein Mann!
. . . . . Die Götterkraft, die ihn durchfleußt,
Beflügelt seinen Feuergeist,
Und treibt aus kalter Dämmerung
Gen Himmel seinen Adlerschwung.
O schaut, wie er voll Majestät,
Ein Gott daher auf Erden geht!
Er geht und steht voll Herrlichkeit
Und fleht um nichts; denn er gebeut.
. . . . . Die edelsten der Jungfrau'n blüh'n,
Sie blüh'n und duften nur für ihn;
O Glückliche, die er ergießt!
O Glückliche, die sein genießt. Bürger.

Wolle man sich nur immer recht lebhaft die Folgen und Gefahren des außerehelichen Genusses und der Ausschweifung vorstellen. Welcher Mensch mit einigem Zartgefühl wird wohl der Verführer von Unschuld und ehelicher Treue werden wollen. Muß er sich nicht selbst als gebrandmarkt erscheinen, wenn er eine Blume im ersten Erblühen gebrochen und dem Verwelken preisgegeben hat? Trägt ein solcher Mensch nicht die ganze Schuld, daß er ein Wesen physisch und moralisch verdorben und unglücklich gemacht? Der Wandsbecker Bote, Claudius, sagte zu seinem Sohne: „Thue

keinem Mädchen etwas zu Leide und bedenke, daß deine Mutter auch ein Mädchen gewesen ist." Oder will es ein Mensch auf sich nehmen, das häusliche Glück, das höchste, heiligste Gut, ein einiges, inniges Familienleben, gestört und zerrissen zu haben. — Will er das nicht, so muß er sich mit feilen Dirnen abgeben. Aber welche Erniedrigung schließt das in sich, welche Gefahren liegen darin? Hier droht die gräßlichste Ansteckung.

Traurig ist das Los eines Angesteckten oder Vergifteten. Alle Quellen des Lebens werden verstopft oder verbittert, die heiligsten Bande der Menschheit werden gelockert oder zerrissen. Das venerische Gift vereinigt alles, was nur ein Gift Langwieriges, Ekelhaftes, Peinliches und Fürchterliches haben kann. Und mit diesem Gifte, mit diesen Vergiftungen und Krankheiten wird oft sogar noch Scherz getrieben, indem man letztere mit dem artigen Namen „Galanteriekrankheiten" bezeichnet, bei denen man unglücklicherweise nicht selten verabsäumt, so schnell als möglich die geeigneten Hilfsmittel zu gebrauchen. Aber sehen wir uns einmal diese Galanteriekrankheiten in der Nähe an. Dieselben werden bewirkt durch ein schleichendes Gift. Dabei zeigen sie sich nicht allemal sogleich durch heftige und Aufmerksamkeit erregende Zufälle und Umstände. Ja man kann schon völlig vergiftet und angesteckt sein, ohne es zu wissen oder zu ahnen. Oder man weiß auch selbst nicht, woher die üblen Folgen kommen, sodaß man es vielfach erst recht allgemein werden und tiefe Wurzel schlagen läßt, ehe

man auf Mittel und Abhilfe sinnt. Oft werden andere vergiftet, ohne es zu wissen oder zu wollen. Die Ansteckungsgefahr ist hierbei fürchterlich. — Auch kann man nicht wissen, ob man vollkommen hergestellt und gesund geworden ist, weshalb mancher sein ganzes Leben in der traurigsten und tötlichsten Ungewißheit zubringen muß. Und ist die Krankheit auf den Höhepunkt gestiegen, so richtet sie abscheuliche Zerstörungen im Körper an: die scheußlichsten Geschwüre bedecken den Körper, Knochen werden zernagt, Nasen- und Gaumenknochen gehen verloren, ganze Teile sterben ab.

Die peinlichsten Schmerzen quälen den Unglücklichen. Alle Seelenruhe bei Tag und Nacht ist dahin.

Die ersten Erkennungszeichen der Vergiftung oder Ansteckung sind, wenn nach 3 Tagen, 9 Tagen bis 4 Wochen kleine Geschwüre, welche scheckicht aussehen, entstehen und welche durchaus nicht heilen wollen, wenn sich Warzen oder kleine Fleischauswüchse zeigen, wenn Entzündungen oder ein Ausfluß von Schleim auftritt, oder wenn Anschwellungen, Schmerzen und Verhärtungen der Drüsen in der Nähe (in den Weichen, Weichteilen) vorkommen. — Wenn eine oder solche Erscheinungen auftreten, dann ist man sicherlich schon vergiftet. Glücklicherweise ist dies erst örtlich; aber man hat sofort nötig, einen bekannten Arzt zu Rate zu ziehen, damit er das Übel beseitige und es nicht allgemein werde oder in den ganzen Körper übergehe. Nicht genug kann hier davor gewarnt werden, daß man sich in die Kur eines Quacksalbers begebe. Falsche Scham ist hier durchaus am unrechten Orte. Man

muß und kann sich in einem solchen Falle unbedingt und rückhaltlos einem Arzte anvertrauen. — — —

Wenn aber auch an entfernten Stellen Ausschläge von verschiedener Art entstehen, die Drüsen anschwellen, Fleischwarzen sich zeigen, insonderheit wenn der Gaumen und Zapfen wehe thun, die Augen sich entzünden, an der Stirn immer rote, schwindartige, grindige Flecken 2c. vorkommen, so erkennt man hierin die allgemeine Ansteckung oder daß bereits der ganze Körper von dem Gifte durchdrungen ist.

Die Regeln zur Verhütung einer möglichen Ansteckung sind in der Hauptsache folgende:

Vor allen Dingen vermeide man den vertrauten Umgang mit Weibspersonen, denn da es einen Zustand der venerischen Krankheit geben kann, welcher äußerlich durch nichts sich kenntlich macht, so ist und bleibt der außereheliche Umgang mit dem anderen Geschlechte stets gefährlich und widerrätlich. Man küsse niemand auf die Lippen, von dessen physischem Zustande man nicht genügende Kenntnis hat. Aus diesem Grunde ist es nicht angemessen, das Küssen zu einer allgemeinen Freundschafts- und Höflichkeitsbezeugung zu machen. Namentlich ist es eine Unsitte, daß Kinder so häufig geherzt und geküßt werden. Es kann die schrecklichsten Folgen haben, weshalb man dies auch gar nicht dulden sollte. Die Unsitte würde dann auch gar bald abkommen. Man ziehe keine Handschuhe, kein Hemd, Unterkleid an, benutze kein Bett von einer solchen Person, welche uns fremd ist. Man benutze vorsichtig fremde Aborte (namentlich auf Bahnhöfen,

in Restaurants, an öffentlichen Orten u. dergl.), führe nichts zum Munde, was kurze Zeit vorher ein anderer im Munde hatte, z. B. Löffel, Gläser, Tabakspfeifen, Blasinstrumente, Sprechröhren 2c. 2c. 2c.

Besondere Aufmerksamkeit erfordert die Wahl einer Amme, denn eine venerische Amme kann das Kind total vergiften und ruinieren. Freilich kann auch ein krankes Kind die Amme schädigen. —

Als einziges Gegengift des venerischen Giftes galt wenigstens früher das Quecksilber. Aber eine recht durchdringende Quecksilberkur ist nichts anderes als eine künstliche Quecksilbervergiftung. Deshalb bleiben nur zu oft die nachteiligen Folgen von dieser Vergiftung zurück, indem die Zähne verderben, die Haare ausfallen 2c. 2c. Besonders wird dabei die Lunge angegriffen und die Nerven werden und bleiben schwach.

Wie es bei vielen anderen Sünden und Vergehen ist, so ist es hauptsächlich bei den Übertretungen in der Liebe: Man hüte sich vor dem ersten Schritt, vor der ersten Übertretung. Die erste vernichtet alle guten Vorsätze, zerbricht den Schild der Tugend, zerstört alle Schüchternheit, Schamhaftigkeit — und namentlich ein gewisses inneres Gefühl des Unrechtthuns. Dieses Gefühl muß man sich bewahren, weil es uns am besten abhält, den ersten Schritt zu thun. Wer noch dieses Gefühl hat, der hat alle jene zarten Empfindungen, die der Begriff der Jungfräulichkeit in sich schließt, und diese werden ihn gewiß in mancher Versuchung und vor mancher Verführung bewahren. Oft

genug erregt der erste Genuß auch erst das Bedürfnis dazu und erweckt den Keim des noch schlafenden Triebes. —

Überdies giebt es kaum noch eine Tugend, welche schon hier auf Erden so reichlich und ausgezeichnet belohnt würde, als es gerade bei der Keuschheit der Fall ist. Grade vielleicht deshalb, weil ihre Übung oft so schwer fällt, ist auch ihr Lohn ein so großer und besonderer. Zudem bildet sie die beste Vorbedingung, den schönsten Übergang zu einem glücklichen Ehestande. Er ist eine der wesentlichsten Bestimmungen des Menschen, sowohl für den Einzelnen, als auch für das Ganze, ja man darf wohl behaupten, daß der Ehestand einen ganz unentbehrlichen Teil der Erziehung des Menschengeschlechts ausmacht. Eine solche innige Verbindung ist notwendig und unentbehrlich zur moralischen Vervollkommnung und zur echten, wahren Glückseligkeit des Menschen. Weib und Kinder knüpfen den Mann an die übrige Menschheit und an das Wohl des Ganzen mit innigen, unlösbaren Banden, sein Herz wird mit zärtlichen Gefühlen fortgesetzt genährt und erwärmt und die süßen Vatersorgen bewirken Ordnung und verständige Lebensweise.

Der Friede in dem Herzen und in dem Hause,
Die Freiheit in dem Hause und im Herzen,
Das sind die Güter, die der Mensch bedarf.

Leop. Schefer.

Durchs Haus werden böse Leidenschaften und üble Gewohnheiten getilgt und hieraus entspringt auf das Ganze ein sehr beglückender Einfluß, sodaß der Satz

volle und unumstößliche Wahrheit hat: Die Familie ist der sicherste, wichtigste und beste Grundpfeiler des Staates, sowie der öffentlichen Wohlfahrt. Die Familie ist das Herzblatt, aus dem alle Verhältnisse des menschlichen Lebens und Daseins organisch herauswachsen. Die Bedeutung und Mission der Frau und Mutter schildert der französische Schriftsteller Aimé Martin so: Mißtrauen, Unzufriedenheit und Anarchie erfüllen die Welt. Wer wird den gewaltigen Strom der Leidenschaften zum wahren Glücke führen? Revolutionen, Verfassungen, Gesetze und öffentliche Schulen haben viel gewirkt; aber den Zwiespalt im menschlichen Gemüte konnten sie nicht besiegen. Dafür bedarf's einer Macht, die durch Jahrhunderte, durch alle Tage, durch jeden Augenblick wirksam ist, eine unzerstörbare, unermüdliche Macht, und die sich über die ganze Menschheit erstreckt. Diese aber ist zu suchen und zu finden in der Familie; vom Familienleben aus muß Hilfe kommen für die Familie selber, für's Vaterland und für die ganze Menschheit. Wehe unsern Kindern, wenn nicht in der Familie ununterbrochen fort und fort sich eine Stimme für's Wahre erhebt. Aber wohl unsern Kindern, wenn das ewig Wahre mit süßer Überzeugung in allen Erscheinungen des Familienlebens in den Grund der Seele dringt.

Sehr wahr sagte sodann einst Napoleon zur Madame Campan: „Die alten Erziehungssysteme taugen nichts." „Was fehlt unsern Mädchen zu einer guten Erziehung?" „Mütter!" antwortete Madame Campan. Der Kaiser fühlte die Wahrheit des Wortes

und sprach: „Darin liegt ein ganzes System der Erziehung; bildet also Mütter, die ihre Kinder erziehen können."

Dieses Wort ist denn auch der Gegenstand des Buches*) von Martin. Er erwartet nichts von der jetzigen Welt, wenig von den öffentlichen Schulen, aber alles von der Bildung solcher Mütter, die ihre Kinder zu erziehen vermögen. Und wie natürlich und leicht wären ihnen die hierzu erforderlichen Eigenschaften zu geben, die so selten und schwer in einem Erzieher sich vereinigen! — Folgen wir also der Natur. Sie vertraut das Kind nicht der Aufsicht eines Erziehers, nicht der Leitung eines Philosophen, sondern der Liebe einer Mutter. Sie umgiebt unsere Wiege mit den anmutigsten Formen, den lieblichsten Tönen. Das treue Mutterauge ist des Kindes Beschützer, ihre freundliche Liebe sein Lehrer.

Die Mutter vorzüglich kann des Kindes Neigungen für's Gute gewinnen — und das ist unstreitig die vorzüglichste und beste Erziehungsart. Durch Schönheit und Anmut, durch Elastizität des Geistes und besonders durch ihr Herz sind alle Beziehungen zwischen Kind und Mutter entsprechend und innig. Dem kindlichen Ungestüm und seiner Neugierde steht Sanftmut und Geduld gegenüber; die Unwissenheit des einen wird nie durch den Pedantismus der andern zurückgeschreckt. Ja, man glaubt, Mutter und Kind entwickeln sich erst

*) Das Buch führt den Titel: »Éducation des mères de Familles«, und sind namentlich die 4 ersten Kapitel desselben wichtig für unsere Zwecke.

miteinander, so sehr ist die Überlegenheit durch die Liebe gemildert. Der kindliche Sinn für Wunder und Lust, den man oft mit Unrecht in den Frauen tadelt, ist eine Übereinstimmung zwischen Mutter und Kind mehr.

Man beobachtet überhaupt zu wenig, daß Kinder nur verstehen, was sie sehen, und nur einsehen, was sie fühlen. Das frische Gefühl entscheidet bei ihnen. Wer sie nun sehen lehrt, wer ihre Gefühle zu wecken versteht, der allein kann glücklichen Einfluß auf sie haben.

Die Tugend wird nicht sowohl gelehrt, als unmittelbar durch Liebe mitgeteilt. Und das ist die besondere Aufgabe und in gleichem Maße auch das besondere Geschick der Frau und Mutter; was sie wünscht, macht sie lieben — ein herrliches Mittel, es zu wollen und es auszuführen.

Wir sehen, was auch die Großen von den Frauen lernen; was Ludwig der Heilige von seiner Mutter Blanka; Ludwig XII. von Marie von Cleves; Henri IV. von Johanna von Albret. Diese drei haben das Volk geliebt, und diese drei wurden von ihren Müttern erzogen. Sehen wir nicht auch an unserm verehrten Heldenkaiser Wilhelm I. den mütterlichen Einfluß der edlen Königin Luise von Preußen?

Was liegt denn in der Aufgabe eines Erziehers, dessen die Frau und Mutter nicht fähig wäre? Wer besser, als sie, kann uns lehren, die wahre Ehre dem Glück vorzuziehen, unsern Mitmenschen nach Kräften beizustehen und unser Gemüt zum Urquell alles Großen zu erheben?

Von dem unwiderstehlichen Einflusse der Frauen tief überzeugt, entwarf auch der berühmte Sheridan einen Plan, den Frauen in England eine allgemeine National-Erziehung zu geben. Er übermachte ihn der Königin mit der Bitte, sich an die Spitze dieses Instituts zu stellen. „Die Frauen regieren uns", sagte er; „wir sollen sie also so vollkommen als möglich zu erziehen suchen. Die Weisheit der Männer wird von der Geisteskultur der Frauen bestimmt: mit der Frau schreibt die Natur ins Herz des Mannes."

Die Idee war groß, und der Einfluß, den ihre Ausführung auf Englands Frauen gehabt hätte, würde schwer zu berechnen sein.

Auch Napoleon äußerte sich in einem solchen Sinne: „Die Zukunft des Kindes ist immer das Werk seiner Mutter", sagte er nämlich, und wiederholte gerne, daß er seiner Mutter verdanke, so hoch zu stehen. Ebenso und gerne wiederholte ja auch der berühmte Kant, daß er, was Gutes in ihm sei, der frommen Sorgfalt seiner Mutter verdanke. Zahllose Bücher würden die Belege des mütterlichen Einflusses nicht fassen. —

Wir sehen deutlich den Einfluß an zwei großen Dichtern: Die Mutter des einen voll Hochmut und Launen. Diese verzehrende Leidenschaftlichkeit der Mutter ergreift auch den Sohn. Stolz, Hohn, Haß und Zorn gähren in ihm und stürzen dann in verheerenden Strömen hervor. Die Mutter des andern voll Liebe und Frömmigkeit, ohne Schwäche und Strenge, voll Anmut und Idealität, erleuchtet und erwärmt auch ihren Sohn — er wird ein Genius der

Menschheit. Welche Schulmoral und Philosophie will diese mütterlichen Einflüsse annullieren? Byron und Lamartine anders machen? — Es ist zu spät! „Der Stoff ist getränkt und hat seine Form."

Und dennoch überläßt man eine solche Gewalt, eine so schöpferische Kraft sich selbst? Unbegreiflich, aber es ist so. Man hält es nicht der Mühe wert, der einzigen Liebe hieniden, deren Gegenstand nur unser Glück ist, eine erleuchtete Richtung zu geben. (Vergleiche hierzu des Verfassers Schrift: „Mutter, so sollst du deine Kinder lehren". 4. Aufl. Tharand beim Verf.)

Deshalb sagt auch Baco sehr mit Recht: „Nur wer verheiratet ist und Kinder hat, der hat dem Staate Geißeln gegeben, er ist obligat, nur er ist wahrer Staatsbürger, wahrer Patriot.

Aus der Ehe entspringen dem Staate gut erzogene Bürger. Die Familie erzieht von frühester Jugend an zur Sittlichkeit und Ordnung, und es ist ganz unmöglich, daß der Staat ohne die Ehe der Jugend diese Bürgertugenden vermitteln, sie zu guten künftigen Staatsbürgern erziehen könnte. Es ist ganz unmöglich, daß der Staat eine gute Mutter sein kann. Er kann wohl Bildung und bis zu einem gewissen Grade auch Erziehung vermitteln und geben, aber wie letztere durch die Familie in der ersten Jugendzeit geschehen und gegeben werden kann, das vermag der Staat auch nicht im Entferntesten. Es ist auch seine Aufgabe nicht. —

Natürlich und gleichwohl fällt dem Staate ein großer Anteil bei der Erziehung zu, und er darf ja die Gründung von Erziehungsanstalten nicht verab-

säumen, denn sagte ja bereits der große Plato: „Derjenige, welchem die Oberaufsicht über die Erziehung der Jugend anvertraut wird, und diejenigen, welche ihn erwählen, sollen denken, daß unter allen Stellen in dem Staate diese ohne alle Vergleichung die vornehmste sei. — Obwohl der Mensch von Natur zahm ist, so wird er doch nur durch die Erziehung das beste aller Tiere, dasjenige, welches der Gottheit am nächsten kommt. Wächst er aber ohne Erziehung auf, oder bekommt er nur eine schlimme, so wird er das wildeste aller Tiere, welches die Erde hervorbringt. Deswegen muß der Gesetzgeber aus dem Unterrichte der Jugend seine erste, seine angelegentlichste Sorge machen. Und wenn er diese Pflicht würdig erfüllen will, so muß er sein Augenmerk auf denjenigen seiner Bürger richten, welcher in allen Arten von Tugenden sich am meisten hervorgethan hat, und ihn an die Spitze des Erziehungsgeschäftes stellen.“ *) — O der unvergleichliche Plato!! — Der Ehestand ist ein hauptsächlichstes Mittel, das Leben zu verlängern, denn er ist besonders angethan, dem Geschlechtstrieb Ordnung und Bestimmung zu geben, denselben höheren Rücksichten unterzuordnen, denselben zu ethisieren. Der Ehestand schützt ebenso sehr vor unnatürlicher Zurückhaltung, als vor schwächender, vernichtender Vergeudung und Verschwendung. So sehr die Enthaltsamkeit in der Jugend geboten erscheint, ebenso nützlich ist es, den Trieb in den männlichen Jahren nicht gewaltsam zurückzudrängen. Die Natur

*) An einer andern Stelle sagt Plato: „Ein Mann ist das, was er durch Unterricht geworden.“

fordert hier ihre angemessene Befriedigung. Aber es muß so sein, daß dann, wenn das Bedürfnis befriedigt ist, auch die Lust gestillt ist. — Nach der Erfahrung wissen wir, daß nur diejenigen ein ausgezeichnet hohes Alter erreichten, welche verheiratet waren. Sodann gewährt der Ehestand die reinste, gleichförmigste, fortgesetzteste und doch am wenigsten aufreibende Freude, die häusliche.

Nur im engen Kreise seiner Lieben,
Still genügsam an dem eignen Herd,
Mit Vertrauen nach dem Himmel blickend
Hat das Leben einen wahren Wert.

In der That ist die häusliche Freude diejenige, welche zur Erhaltung der Gesundheit am vorteilhaftesten ist, denn sie ist geeignet, das Gemüt in einem glücklichen Mittelton zu erhalten, der günstig sowohl auf die physische als moralische Gesundheit einwirkt. Ein Ehegatte temperiert ebensowohl die überschwänglichen Hoffnungen, als auch die übertriebenen, ängstlichen Sorgen. Alles wird gemildert durch die Mitteilung, das Gottvertrauen wird beiderseitig gestärkt. Eins ruft dem andern zu:

Willst du etwa verzagen?
Geduld giebt guten Mut;
Sie hilft das Kreuz dir tragen
Und macht noch alles gut. Spitta.

Sei still zu Gott! Wer in ihm ruht,
Hat immer heitern Sinn
Und geht mit leichtem, frohen Mut,
Durch Nacht und Trübsal hin. J. Sturm.

Hierzu rechne man noch die Glückseligkeit, welche in dem Besitze guterzogener, wohlgeratener Kinder liegt,

das erhebende, tröſtliche Gefühl, welches uns eine zweite mitfühlende Seele bereitet, ſo wird man das eheliche Verhältnis hoch preiſen müſſen, und Schiller hatte nur zu Recht, wenn er ſo ſchön ſagte:

„Geteilte Freude iſt doppelte Freude,
Geteilter Schmerz iſt halber Schmerz."

Hierzu kommt noch inſonderheit die zarte Aufmerkſamkeit, Wartung und aufopfernde Pflege, welche kein anderes Verhältnis bieten, gewähren und fortgeſetzt ſichern kann. Aber trotzdem iſt noch viel Leid und Kummer auf dieſer Welt, weshalb Jean Paul ſagt: „Ohne Lächeln kommt der Menſch; ohne Lächeln geht er; drei fliegende Minuten lang war er froh."

Weinend ward ich geboren, und weinend ſchied ich von hinnen;
Weinend der Thränen viel hab ich mein Leben verbracht.
Palladas.

Freilich gab uns Gott auch „Lindernde Thränen", und er wird am beſten wiſſen, warum Leid und Schmerz in der Welt ſein muß.

Wohl gehen wir in mancher Hinſicht durch eben die Veränderungen aus der Welt, wie wir hineingekommen ſind. Als Kinder fangen wir an, als Kinder hören wir auf. Das Aufhören iſt aber nur der Anfang zu einer neuern, höhern Stufe in unſerer Entwickelung, in unſerm Fortſchreiten zum Vollkommnen. Und daß wir am Ende unſerer Tage auch in einen hilfloſen Zuſtand verfallen, iſt vielleicht eine ſehr weiſe Einrichtung auch deswegen mit, weil dadurch unſeren Kindern Gelegenheit gegeben iſt, einen Teil ihrer Schuld gegen die Eltern abtragen oder vergelten zu können. Ob wir auch als Kinder anfangen, als Kinder auf-

hören: Jedem Menschen wollen wir wünschen, daß das Wort Shakespeares auf ihn Anwendung finden möchte:

„Du weintest einst, als du die Welt begrüßt,
Doch aller Lächeln grüßte dein Erscheinen,
Gott gebe, daß, wenn du die Augen schließt,
Dein Antlitz lächelt, während alle weinen."

Das Leben strömt beständig dahin, und je schneller dieser Strom geht, desto eher muß es verbraucht werden. Nach dieser Lebensströmung wird sich also unsere Dauer hier auf Erden (mit) richten. Darum hat die Vorsehung eine weise Veranstaltung getroffen, durch welche die Konsumtion des Lebens gehemmt, verhindert, ja zeitweis fast vollständig aufgehoben wird. Diese weise Veranstaltung und gute Einrichtung hat sie in dem Schlafe des Menschen getroffen. Allbekannt ist schon die Redensart: „Ein guter Schlaf ist was wert." Und in der That ist er sehr viel wert, denn er giebt uns außer vielem andern ganz besonders gewissermaßen Stationen für unsere physische, geistige und moralische Existenz. Durch ihn werden wir sozusagen jeden Tag von neuem geboren, durch ihn erhalten wir täglich erneutes, frisches Leben nnd erhöhte Kraft. Ohne den wohlthätigen Wechsel von Schlaf und Erwachen würden wir gar nicht bestehen können, wie die vielen nutzlosen Versuche dargethan, welche große Männer nach dieser Richtung vergeblich unternommen haben. Das Leben würde wohl kaum erträglich sein, wenn wir nicht die große Wohlthat des Schlafes haben könnten, und sehr treffend sagte der große Philosoph: „Nehmt dem Menschen Hoffnung und Schlaf, und er ist das unglücklichste Geschöpf auf Erden." —

Es erhellt, oder es ist sehr leicht ersichtlich, daß derjenige ziemlich unweise handelt, der sich den Schlaf unverhältnismäßig verkürzt. Mangel an Schlaf ist sehr nachteilig für unsere Gesundheit und verkürzt das Leben ohne alle Frage, weil dem Körper nicht die nötige Zeit gegeben wird zur Sammlung der Kraft und Wiederersetzung desjenigen, was ihm am Tage verloren gegangen ist. Mit dem übermäßigen Wachen sind alle Vorbedingungen gegeben, daß das Leben unaufhörlich zerstört und die Lebenskraft verschwendet wird. Ein Mittel, das Einschlafen zu beschleunigen, findet Jean Paul in folgendem: Man denke sich eine weite Ebene, die man in Gedanken immer und immer mehr erweitert oder vergrößert. Oder man stelle sich einen tiefen Abgrund vor, dessen Unermeßlichkeit mehr und mehr zunimmt. Diese Mittel sind, wie ich des Öfteren selbst erfahren habe, übrigens sehr gut und zweckdienlich. Ein Versuch wird es lehren. —

Auch ein erprobtes Mittel gegen Schlaflosigkeit teilt der Hygieniker Dr. Reclam in seinem „Buch der vernünftigen Krankenpflege“ mit. Es heißt dort: „Will man trotz beunruhigender Schmerzen, Vorstellungen oder selbst unangenehmer Geräusche in unserer Nachbarschaft ruhig und möglichst traumlos, mithin auch erquickend schlafen, so wende man folgendes Verfahren an: Man legt sich in die Stellung, in welcher man erfahrungsgemäß am besten und ruhigsten schläft (dies wird bei den meisten Menschen auf der rechten Seite sein, die rechte Hand an der linken Achsel, die Kniee mäßig gebogen), hüllt sich sorgfältig, aber nicht übermäßig ein

und zählt 1, — 2 1, — 2 1, — 2 —, sodaß man jedesmal die Zahl 1 beim Ausatmen, die Zahl 2 beim Einatmen ausspricht. Die Gruppierung der Zahlen (d. h. daß man die „Eins" zum Ausatmen nimmt, mithin auf dieses gleichsam den Nachdruck legt) bewirkt ein gleichmäßigeres und tieferes Atmen als im gewöhnlichen Zustande, welches ebenso viel durch sein monotones Geräusch, als durch ein schwaches Gefühl von Schwindel unsere Vorstellungen unklar macht und uns zum Einschlafen nötigt. Damit jedoch bei diesem Vorgange nicht etwa andere Gedanken verfolgt werden können, welche uns wieder munter machen, muß man, während die beiden Zahlen in Gedanken ausgesprochen werden, sich jedesmal die betreffende auch bildlich vorstellen. Ich thue dies, indem ich mir eine große gedruckte arabische Eins (1) und eine ebensolche Zwei (2) im Bilde mir vor Augen rufe. Zu beachten ist hierbei noch, daß man sich räumlich die Zahlen an einem und demselben Orte, nach einander auftauchend, vorstellen muß. Übersieht man dies, so wendet man unwillkürlich die Augen (auch hinter den geschlossenen Lidern) von einer Seite zur andern, und diese kleine Bewegung hält uns munter trotz aller Mühe.

Die entgegengesetzten und ebenfalls schädlichen Wirkungen bringt ein zu langes Schlafen. Die allgemeine Regel hinsichtlich der Zeit und Dauer des Schlafes ist die: Die Länge des Schlafes betrage 6 bis 8 Stunden. Man soll eben nicht unter 6, aber auch nicht über 8 Stunden schlafen. Das eine ist so schädlich wie das andere. — Außerdem wolle man noch

folgende allgemeine Regeln beobachteu, wenn man ruhig ſchlafen und den ganzen Nutzen eines richtigen Schlafes vollſtändig erreichen will. Hierüber iſt folgendes zu ſagen: Das Schlafzimmer muß ſtill gelegen und dunkel ſein, denn je weniger Reize auf unſere Sinne wirken, deſto leichter, tiefer und vollkommener kann die Seele ruhen. Den Schlafraum ſollte man auf keine Art erhellen. Wenn man den Schlaf erzwingen will, ſo iſt es gut, ſich einen Abgrund vorzuſtellen, in welchen man immer tiefer ſehen will, oder ſich auf das weite Meer oder auf eine unabſehbare Ebene und ausgebreitete Fläche verſetzt denken, auf welcher der Blick immer weiter vordringen möchte. Auf dieſe Weiſe wird die Seele von allem andern abgezogen und ſie verſenkt ſich bald in ſich ſelbſt und wir ſchlafen ein. Die wunderbare Wirkſamkeit der Seele für ſich finden wir ja in unſern Träumen. Dieſe ſind hochbedeutſame Erſcheinungen. Gewöhnlich haben phlegmatiſche, ſtarke Menſchen und ſolche, welche nicht Freunde eines regen und lebhaften Denkgeſchäfts ſind, einen guten Schlaf. Sagt doch auch Julius Cäſar im Drama: „Laßt wohlbeleibte Männer mich umgeben, ... mit glatten Köpfen, die des Nachts gut ſchlafen“ . . . . Viele vermeinen, daß zum Schlafen der engſte, abgelegenſte Winkel immer noch gut genug ſei. Jedoch vergeſſen dieſe guten Leute, daß das Schlafzimmer der Ort iſt, in dem man die längſte Zeit ſeines Lebens zubringt, wenigſtens bleibt man ununterbrochen an keinem anderen Orte ſo lange als im Schlafzimmer. Darum iſt es vor allen Dingen wichtig, daß dasſelbe

genügend geräumig und luftig ist. Gesunde und reine Luft muß immer an diesem Orte vorhanden sein können und vorhanden sein. Die Anforderungen, die man also im allgemeinen an ein Schlafzimmer stellen muß und stellen kann, sind diese: Dasselbe sei hübsch hoch und geräumig. Damit stets frische Luft Zutritt hat, sei dasselbe tagsüber geöffnet, nachts dagegen geschlossen. Am Tage darf dasselbe nicht bewohnt und nachts darf es nicht geheizt werden. Stark riechende Stoffe, ausdünstende, Duft ausströmende Dinge, Blumen u. dergl. dürfen sich nicht im Schlafzimmer vorfinden.

Kurz vor dem Schlafengehen esse man gar nicht und zu Abend nur wenig, mäßig, bescheiden und am besten kalte Küche. Namentlich die Beachtung dieser Vorschrift ist das beste Mittel, einen ruhigen, festen, gesunden Schlaf zu erzielen und am andern Morgen froh und gestärkt zu erwachen und heiter und munter aufzustehen.

Man liege möglichst wagerecht und ganz lang, vollständig ausgestreckt im Bett. Die Lage des Kopfes kann nur etwas höher sein. Sehr schädlich ist es, wenn man halb sitzend schläft, weil dadurch das Rückgrat gedrückt und die Zirkulation im Unterleibe erschwert oder gar erheblich gestört wird. Aber ein freier, ungehinderter Umlauf des Blutes und der Säfte ist ja gerade der Hauptzweck und besondere Vorteil des Schlafes. — Wenn man sich zu Bette legt, dann müssen auch möglichst alle Sorgen vergessen werden, denn diese beeinträchtigen ganz wesentlich einen gesunden Schlaf. — Sehr schädlich ist es, im Bette zu

lesen oder zu studieren und darüber einzuschlafen, denn statt man der Seele Ruhe gönnt, versetzt man diese auf solche Weise in die größte Lebhaftigkeit und Thätigkeit. Das Entgegengesetzte findet statt, wenn man auf Reisen, z. B. in Wagen 2c. schläft, denn hier ruht auch blos der Geist, aber der Leib schläft nicht, wie er soll. — Dann ist noch ein Irrtum zu berichten: Es giebt gar viele Menschen, welche vermeinen, daß es ganz „egal" und gleichgiltig wäre, wann sie ihre 7 Stunden schlafen, ob vor Mitternacht oder bis an den hellen Mittag hinein. Es ist dies aber durchaus nicht der Fall; vielmehr ist es ausgemacht, daß 2 Stunden Schlaf vor Mitternacht wenigstens so viel wert sind, als 4 Stunden Schlaf am Tage. Dies liegt in der regelmäßigen Umdrehung unserer Erde um sich selbst, welche alle 24 Stunden vollendet wird. Durch die Vollziehung dieser regelmäßigen Bewegung entsteht eine 24stündige Periode, welche noch mehr als nach einer Seite hin bedeutungs- und wirkungsvoll wird. — Abends entsteht oft ein Fieber, namentlich bei Kranken, wovon ebenfalls der Grund in der bewegten Erscheinung zu suchen und zu finden ist, wie auch noch in dem Verschwinden oder in der Abwesenheit der Sonne, die damit erfolgte Veränderung der Luft. Die Folge aller dieser Verhältnisse und Zustände ist in der ganzen Natur Müdigkeit, Schlaf. Mit dem Erscheinen der Sonne beginnt neues, frisches Leben. Es ist darum notwendig, zeitig zu Bett zu gehen und früh aufzustehen, und J. Wesley, der Stifter von der Sekte der Methodisten, war von der Notwendigkeit dieses Satzes

dermaßen überzeugt, daß er ihn zu einem wichtigen Gebote seiner Religion erhob. Seine Regel war:

Früh zu Bett gehen und früh aufstehen, solche Weise
Macht den Menschen gesund, reich und weise.
(Early to bed and early arise,
Make the man healthy, wealthy and wise.)

Dabei muß aber der Mensch durchaus die körperlichen und geistigen Kräfte in gleichem Grade üben, wenn er die rechte Dauer seines Lebens und das gewünschte Wohlergehen finden will. Angemessenheit in allen Dingen, namentlich aber auch in allen Bewegungen ist die Hauptgrundlage, auf welcher Restauration, Ersatz, Wiederherstellung 2c. und dadurch die Dauer des Körpers beruht. Man möchte auch sagen, daß der Trieb zur körperlichen Bewegung in der Natur des Menschen liege. Wenn ein Kind zum Stillsitzen verurteilt ist, so macht ihm dies große Pein. Zur Erreichung eines langen Lebens ist deshalb auch tägliche Bewegung in der freien Natur und frischen Luft unbedingt notwendig. Die beste Zeit zum Spazierengehen ist vor dem Essen oder 2—3 Stunden nach demselben. Wie wohlthätig die Bewegung in der frischen Luft ist, das kann man ja schon sehr deutlich sehen an dem gesunden Appetit und am allgemeinen Wohlbefinden, wenn man eine Landpartie oder eine kleine Reise unternimmt. Gesundheitfördernd und lebenerhaltend sind deshalb öftere Exkursionen, Landpartien, kleine Reisen und Touren, Reiten, mäßiges Tanzen, namentlich aber regelmäßig fortgesetzte gymnastische Übungen, Schwimmen. Bei diesen Ausflügen ist Gesellschaft zu

wählen, sie sind nach schönen, interessanten Gegenden zu unternehmen. Dann erst werden sie ihren Zweck in vollem Umfange erreichen können, weil dann bei den Exkursionen nicht allein der Leib seinen Teil erhält, sondern der Geist auch gut wegkommt dabei. Natürlich dürfen Fußtouren 2c. nicht so weit ausgedehnt werden, um ernste Beschwerden zu verursachen, denn dann würde man das Gegenteil von dem beabsichtigten wohlthätigen Zweck erreichen. Man mache sich bei solchen Gelegenheiten nach Hufeland zur festen Regel: „Die Bewegung werde nie bis zum heftigen Schweiß oder gänzlicher Ermüdung und bis zur größten Ermattung fortgesetzt."

Der allweise und gütige Schöpfer hat für alle Bedürfnisse seiner Menschenkinder gesorgt. So hat er auch nach vollbrachtem Tagewerk den erquickenden Schlaf gegeben. Im Schlafe ruht der Mensch aus von den Anstrengungen des Tages und sammelt er neue Kräfte für den folgenden Tag. Ein ruhiger Schlaf während der Nacht ist für den Menschen unbedingt erforderlich, wenn er gesund bleiben und seinen Beruf mit Lust und Freude ausfüllen will. Dagegen weist ein unruhiger und unerquicklicher Schlaf immer darauf hin, daß der Gesundheitszustand des betreffenden Menschen kein normaler ist. Wer einen ruhigen und erquickenden Schlaf haben will, beachte folgende Regeln:

1. Man gehe nicht zu spät zu Bett. Die beste Zeit zum Schlafengehen ist für einen Erwachsenen die Zeit zwischen 10 und 11 Uhr. Zwei Stunden Schlaf vor

und um Mitternacht erquicken und stärken mehr, als fünf Stunden am Morgen oder am Tage.

2. Vor dem Schlafengehen hüte man sich vor jeglicher Nervenaufregung durch Gemütsbewegungen (Zorn, Ärger, Schreck, Freude 2c.) und durch Geistesanstrengung. Man lese keine aufregende Lektüre und bespreche keine Gegenstände, welche den Geist und das Gemüt sehr in Anspruch nehmen. Auch lese man nicht im Bette, um sich damit einzuschlummern; dadurch werden die Augen übermäßig angestrengt und der gelesene Gegenstand wird meist im Traume weitergesponnen. Der Geist soll ja ruhen. —

3. Gehe man nicht mit vollem Magen zu Bett; besonders ist dieses denen zu empfehlen, welche die Geisteskräfte viel anstrengen müssen. Die letzte Mahlzeit nehme man etwa zwei Stunden vor dem Schlafengehen ein. Auch vermeide man alle aufregenden Getränke, wie Bohnenkaffee, Thee und Spirituosen. Ein Glas reines Wasser oder Zuckerwasser, vor dem Schlafengehen getrunken, etwas Obst, namentlich Äpfel, befördern den Schlaf und die Gesundheit.

4. Schlafe man nicht in einem zu kalten oder zu warmen Zimmer. Auch sorge man für reine und gesunde Luft in der Schlafstube. Am Tage lasse man die Fenster aufstehen und des Nachts öffne man ein Fenster in dem Nebenzimmer und die nach demselben führende Thür des Schlafzimmers. Sollte dieses nicht möglich sein, so lasse man hinter einem herabgelassenen Fenstervorhange einen oberen Fensterflügel mit einem eingeklemmten Kork ein wenig offen stehen. Direkter Zug

darf niemals den Schlafenden treffen. Frische, reine Luft ist ein wichtiges Lebenselement, darum die Fenster auf!

5. Man schlafe nicht auf einem Federbett, sondern auf einer Matratze von Seegras, Roßhaaren oder Holzwolle. Zum Zudecken bediene man sich im Sommer einer wollenen oder gesteppten Decke und im Winter eines leichten Federbettes.

6. Beim Schlafen lege man sich nicht auf den Rücken oder die linke Seite. Die Lage auf dem Rücken verursacht Schnarchen, Träume, Alpdrücken. Das Liegen auf der linken Seite ist deshalb nicht zu empfehlen, weil sonst die Leber auf den Magen und die Eingeweide drückt und weil auch dadurch die Herzthätigkeit beeinträchtigt wird. Die Arme und Hände lege man während des Schlafes niemals unter das Haupt. Hohe Kopfkissen stören die Blutzirkulation.

7. Schlafe man nicht zu viel. Langes Schlafen ist ungesund und entkräftet den Körper. Sobald man des Morgens aufwacht, verlasse man das Lager. Ein erwachsener Mensch braucht 6 bis 8 Stunden Schlaf. Kinder, Schwache und Alte haben mehr Schlaf nötig. Wer sich einmal an das frühe Aufstehen gewöhnt hat, setzt es mit leichter Mühe fort. Franklin sagt: „Wer sich zeitig zu Bette legt und des Morgens frühe aufsteht, wird reich und weise und befindet sich wohl."

8. Man schläft nicht gut, wenn der Hals oder andere Körperteile durch Kleidungsstücke eingeengt und gedrückt werden. Vor dem Schlafengehen ziehe man die Kleidungsstücke aus, und sollte man etwa eine Nachtkleidung benützen zu müssen glauben, so nehme

man eine solche, die den Körper nur ganz leicht einschließt; den Kopf sollte man gar nicht bedecken.

9. Das Schlafzimmer sei nicht zu klein, dagegen hoch und recht trocken. Die Schlafkammer sehe man nicht als einen Aufbewahrungsort für schmutzige Sachen an. Stark riechende Blumen, Speisereste, unreine Wäsche, Nachtgeschirre müssen daraus entfernt werden. Der Fußboden muß oftmals gewaschen werden. Das eindringende Sonnen- und Mondlicht schwäche man durch Vorhänge ab. Die Bettwäsche wechsele man nicht zu selten, und des Morgens mache man nicht alsbald nach dem Aufstehen das Bett, weil sonst die Ausdünstungsstoffe in demselben stecken bleiben.

Wer diese Regeln befolgt und außerdem beim Schlafengehen nicht vergißt, Leib und Seele, sowie alle Lebensschicksale und Bekümmernisse dem himmlischen Vater zu befehlen, der wird — vorausgesetzt, daß sonst keine krankhaften Zustände vorliegen — einen ruhigen und erquickenden Schlaf haben bezw. bekommen.

Die freie Luft ist für uns ebenso notwendig als das Essen und Trinken, und es ist nicht oft genug zu wiederholen, daß reine, erneuerte Luft in unsern Zimmern das größte Erhaltungs- und Stärkungsmittel unseres Lebens ist, wie im entgegengesetzten Falle schlechte, stickichte, verdorbene, eingeschlossene Luft das sicherste Gift für uns und unsere Gesundheit ist. Stubensitzer sollten deshalb keinen Tag hingehen lassen, an welchem sie nicht kurze oder längere Zeit beim Spazierengehen reine, frische Luft (namentlich Landluft, Waldesduft) genossen hätten. Außer dem Nutzen der frischen

Luft und der körperlichen Bewegung hat man dabei noch höhere geistige Genüsse, denn man bleibt in der Bekanntschaft mit der Natur; die Liebe zu derselben und die Erkenntnis über unsere Bestimmung auf der Erde und die Kenntnis über dieselbe wird täglich vermehrt, mehr und mehr, immer tiefer werden wir die Wahrheiten erkennen lernen, welche uns Spitta in seinen herrlichen Worten zeigt:

Freuet Euch der schönen Erde, denn sie ist wohl wert der Freud',
O was hat für Herrlichkeiten unser Gott da ausgestreut.
Und doch ist sie seiner Füße reich geschmückter Schemel nur,
Ist nur eine schön begabte, wunderreiche Kreatur.
Freuet Euch an Mond und Sonne und den Sternen allzumal,
Wie sie wandeln, wie sie leuchten über unserm Erdenthal.
Und doch sind sie nur Geschöpfe von des höchsten Gottes Hand,
Hingesät auf seines Thrones weites glänzendes Gewand.
Wenn am Schemel seiner Füße und am Thron schon solcher Schein,
O was mag an seinem Herzen erst für Glanz und Wonne sein.

Durch den öfteren Aufenthalt in Gottes freier, schöner Natur lernen wir aber nicht blos die Wunder in derselben kennen, sondern wir erhalten uns namentlich auch unsere Augen gesund, ein Umstand, welcher in unserer Zeit der allgemeinen Augenschwäche gewiß nicht hoch genug angeschlagen werden kann und darf. An unserer Kurzsichtigkeit sind namentlich unsere vier Wände schuld, denn dieselben erlauben uns nicht, entfernte Gegenstände gehörig ins Auge zu fassen. Dazu kommt noch das Lesen in der Dämmerstunde oder im Zwielichte, sowie namentlich der Umstand, daß zuviel Leute teils aus freien Stücken, teils weil sie dazu gezwungen

sind, zu sehr und viel zu viel über den Büchern liegen. Oft sind auch noch dazu Schrift und Druck wahres Augenpulver.

Wie sehr der beständige Aufenthalt in der Natur dem Menschen zuträglich ist, das zeigen uns ganze Völker und einzelne Menschen, welche im Leben den Beruf als Jäger, Fischer, Gärtner, Landmann, Soldat, Schiffer, Landbote, Wald-, Feld-, Straßen- und Gartenarbeiter 2c. 2c. haben. Diese Leute sind die glücklichsten, denn sie haben Freude in dem unmittelbaren Umgang mit der Natur und befinden sich gewissermaßen fortgesetzt und beständig am immerwährenden Quell des neuen Lebens und der frohen Jugend. Ihr Wohlsein und ihre Gesundheit begründet und fördert ihre Glückseligkeit. Nach Herder begleiten den Naturmenschen und Naturbewohner Einfachheit, Frohsinn, Unschuld, Zufriedenheit, und ein solcher erreicht das höchste Ziel des Lebens, dessen er in dieser Organisation fähig ist. Er sagte deshalb auch so schön, wahr und treffend:

Mir gefällt des Freundes Entschluß, der, dem Kerker der Mauern
Entronnen, sich sein Tuskulum wählt.
Warum türmten Unsinnige wir die gehauenen Felsen?
Zu fürchten etwa ihren schnellen Sturz?
Oder uns zu verbauen des Himmels glänzenden Anblick?
Zu rauben uns einander selbst die Luft? . . . . . .
. . Auf dem Lande, da blühen unschuldige Freuden, sie füllen
Mit immer neuer Wollust unsere Brust.
Da schaut man den Himmel, da raubt kein Nachbar den Tag uns;
Apoll aus frischen klaren Quellen beut
Trank des Genius uns. O kennten die Menschen ihr Glück nur!
. . . . . Für alle blüht es auf offener, freier Flur.

Wer es nicht suchte, fand es, wer reich ist, ohne Prozente,
Genießt es; sein Schatz ist, was die Erde beut,
Hier der rinnende Bach sein Silber; es steiget in Ähren
Sein Gold empor, und lacht an Bäumen ihm.
Dunkel im Laube verhüllt, singt seine Kapelle, da klaget,
Frohlockt und streitet seiner Sänger Chor . . . . —
. . . . . Auf dem Lande beglückt die Natur; ihr Affe,
die Kunst, darf
Nur furchtsam dort und züchtig sich ihr nah'n . . . —
. . . Schau hier diesen Palast, die grüne Laube . . . —
. . . Wie den Persermonarchen . . — — und schenkt dir,
Was jenen flieht, gesunden, süßen Schlaf . . — —
. . . Große Städte sind große Lasten . . . — — —
. — — — O Landesarmut, o wie bist du reich!
. . — — — Dein Wein wird die erfrischende Quelle,
Die frei von Giften dir Gesundheit strömt
. . . Und mit sanftem Geräusch zum erquickenden Schlaf
dich ladet . . . —

Das Landleben gewährt von außen und innen Ruhe, Gleichmut, Gemütsruhe, weil man hier nichts findet von dem Gewühl und Strudel der Großstädte, nichts von ihrem Leidenschaftlichen und Exzentrischen, infolge dessen es aber eben auch so sehr günstig ist für die Erreichung eines hohen Alters oder langen Lebens. Es ist für die Langlebigkeit desto günstiger, je mehr man naturgemäß lebt; desto ungünstiger aber für dieselbe ist es, je mehr man sich von derjenigen Lebensart, Lebensweise und Gewohnheit entfernt und derjenigen Lebensart entfremdet, welche für den Menschen die ursprünglichste und natürlichste ist.

Wir haben also allen Grund, die Liebe zur Natur unsere angelegentliche Sorge sein zu lassen und den Sinn für die Natur uns recht tief zu bewahren. Dabei

bleibt man auch bescheiden und lebt recht glücklich und zufrieden, sodaß viele an sich recht beherzigenswerte Sprüchlein für uns ihre Geltung verlieren müssen:

Des Geizes Schlund
Ist ohne Grund. Altes Sprichwort.

Geiz wird nicht satt, bevor er nicht den Mund voll Erde hat. Niederländisch.

Ein Geizhals hat nicht genug, — bis man's ihm mit Schaufeln giebt. Schweizerisch.

Nur Erde füllt das gierige Auge. Arabisch.

Was man schon hat, Das macht nicht satt;
Man zählt und zählt, Wieviel noch fehlt.

Die größten der Qualen Sind immer die kleinen,
Sie machen nicht lachen Und lassen nicht weinen.
Tauber.

Zufriedene Heiterkeit und Seelenruhe sind also die sichersten Grundlagen zur Verlängerung und Verschönerung unseres Lebens. Auf ihnen insonderheit beruht Gesundheit, langes Leben, glückliches Dasein. Und wenn jemand einwenden sollte, dies seien freilich Mittel, welche wir uns nicht selbst und allein geben könnten, dieselben hingen vielmehr von besonderen Verhältnissen und äußeren Umständen ab, so ist dem zu erwidern, daß dem doch nicht so sei, sondern daß wir hierin viel selbst und namentlich durch Übung und verständige Einsicht beizutragen vermögen. Gott giebt eben jedem nach seiner bestimmten Weise Freuden und bereitet jedem besondere Gelegenheiten zur Glückseligkeit. Dem einen so, dem andern so; dem einen heute, dem andern morgen; dem

einen ſchenkt Gott dieſe Blume, dem andern ſchenkt er jene. Eine aber hat er für alle und jeden.

Roſt frißt das Eiſen, Sorge das Herz. Ruſſiſch.

Genug des Leides, wenn es da iſt. Talmud.

Ungemach verheimlichen iſt Männlichkeit. Arabiſch.

Das Schweigen iſt des Harmes Arzenei. Aeſchylos.

Leichte Sorge redet, ſchwere verſtummt. Seneca.

Die Menſchen nehmen oft ein kleines Ungemach viel ſchwerer auf und tragen es ungeduldiger, als ein großes Unglück, und der iſt noch nicht am ſchlimmſten dran, der viel zu klagen hat. Erfahrung und Übung im Unglück lehrt ſchweigen.
Hebel.

Sodann iſt es im Leben vielfach ſehr notwendig, daß man die größte Langmut übe und die höchſte und und längſte Geduld habe, und auch darin kann es durch Übung ein Menſch recht ſehr weit bringen. Den Wert und die hohe Bedeutung dieſer Kunſt und Tugend, namentlich auch mit Rückſicht auf unſere Frage, hat ſo ſchön Ephraim Syrus dargethan, indem er ausführt:

Wer den Weg der Langmut und Geduld gefunden,
Der hat (geradezu) den Weg des Lebens gefunden.

Zur weſentlichen Lebensverlängerung dient auch noch einer der herrlichſten Lebensgenüſſe, nämlich das Reiſen. Die mit dem Reiſen, namentlich in ferne fremde Länder, fortgeſetzt verbundene Bewegung, der immer erneute Wechſel der verſchiedenartigſten Eindrücke, die fortwährende Veränderung von Gegenſtänden, Menſchen, Gegenden 2c., ſodann namentlich die damit verbundene Auf- und Erheiterung des Gemüts

und der Seele, die angenehmen Zerstreuungen aller Art, sowie dann besonders auch die immer(während) veränderte Luft wirken unendlich wohlthuend, man möchte sagen zauberisch auf den Menschen und bringen unendlich viel bei der Stärkung, Kräftigung, Erneuerung und Verjüngung des menschlichen Lebens zu Wege. Es ist freilich nicht zu leugnen, daß unter Umständen das Reisen auch angreifen und beschwerlich werden kann, in welchem Falle es alsdann die Lebenskonsumtion mehren würde; jedoch wird dieses wirklich nur selten der Fall sein, auch müßte der entstehende Nachteil durch die Vorteile möglichst aufgehoben oder wesentlich überboten werden. Gewisse Nachteile, Anstrengungen 2c., welche wirklich eine Reise mit sich bringen könnte, werden aber sicher durch die vermehrte Restauration ersetzt, die teils durch gestärkte Verdauung (also in Hinsicht des Körperlichen), sowie durch den angenehmen Wechsel der verschiedensten Eindrücke (also in Hinsicht des Seelischen) bewirkt wird. Besonders aber und vorzüglich denen, welche eine sitzende Lebensweise infolge ihres Amtes oder Geschäftes zu führen gezwungen sind, deren Gemüt also leicht in Trübsinn, Gefühllosigkeit, Reizbarkeit, Verstimmung, Hypochondrie oder sonstige fehlerhafte Richtung geraten kann, denen ist vor allen Dingen und mit allem Nachdruck das Reisen zu empfehlen und zur Pflicht zu machen. Wer es thut, der wird die heilsamen Folgen und wohlthätigen Wirkungen nur zu bald und leicht erfahren. Allgemein zu befolgende Regeln beim Reisen sind:

Am zweckmäßigsten, weil am heilsamsten für Leben

und Gesundheit sind Fußreisen. Noch dienlicher und deshalb besser freilich sind Reisen zu Pferde. Nur der Schwache mag starke Touren meiden und dann lieber fahren. Reisen dürfen aber nach keiner Seite oder in keiner Hinsicht Strapazen werden. Beim Fahren ist es auch deshalb sehr nützlich und empfehlenswert, seine Lage öfter zu ändern: sitzen, liegen, auf die andere Seite lehnen 2c. Dadurch verhütet man einförmige, nachteilige Erschütterungen. Wer bislang eine sitzende Lebensweise gewöhnt war, dem ist nicht anzuraten, gleich eine lange Reise anzutreten, welche rasch erfolgt und starke, schnelle Erschütterungen 2c. bewirkt, weil die Natur nicht Kontraste liebt und zu große Sprünge nicht allzu gut verträgt. Man lasse deshalb mäßige Touren den angemessenen Übergang bilden. — — —

Man vermeide auch so viel als möglich das nächtliche Reisen, denn dieses strengt doppelt an. Auf Reisen lebe man wohl kräftig, jedoch sei man niemals unmäßig. Besonders hüte man sich auch vor zu vielen hitzigen Getränken und reizbaren Speisen, und namentlich um deswillen, weil das Reisen an sich schon als Reiz wirkt. Eigentlich brauchte man deshalb auf Reisen weniger reizvolle Speisen und Getränke, als in seiner gewohnten Thätigkeit und alltäglichen, gewöhnlichen Lebensweise. Befolgt man die Regeln nicht oder beobachtet nicht die gebotene Vorsicht, so entstehen gar leicht Kongestionen, Blutwallungen, Überreizungen, die sehr gefährlich werden und das Leben ernstlich bedrohen können. Daher ist es nur sehr rätlich, auf Reisen zwar auf einmal weniger, dafür aber öfter zu

essen, und zwar genieße man in der Hauptsache solche Nahrungsmittel, welche entweder nur sehr schwer oder gar nicht zu verfälschen sind, wie z. B. Eier, Milch, gut gebackenes Brot, Obst, frisches Fleisch in gekochtem oder gebratenem Zustande.

Auf der Reise vermeide man auch sorgfältig alle übermäßigen Anstrengungen, und wenn wir sehr ermüdet sind, so ruft uns die Natur zu, daß wir einer weiteren Erschöpfung unserer Kräfte Einhalt gebieten sollen. Die größte Vorsicht ist bei schnellen Übergängen der Temperatur geboten, weil da sehr leicht Erkältungen vorkommen. Vor denselben schützt man sich am sichersten dadurch, daß man auf Reisen ein leichtes Hemd von Wolle trägt. Darauf, daß die Ausdünstung nicht gestört werde, ist große Aufmerksamkeit zu verwenden. Eine Störung nach dieser Seite ist um so gefährlicher, weil auf der Reise die Ausdünstung in der Regel oder gewöhnlich viel stärker ist. Der erhöhte Grad von Ausdünstung macht aber eine sorgfältigere Reinlichkeit zur Notwendigkeit; auch ist das öftere Waschen mit kaltem Wasser deshalb zu empfehlen, weil kalte Waschungen und Abreibungen eine fühlbare Frische und Kräftigung zur unmittelbaren Folge haben. — Die Hautkultur ist überhaupt ein wichtiger Teil oder Punkt in der Gesundheitspflege, denn Waschungen, Bäder, Reinlichkeit an sich entfernt alles, was unser Körper als unnütz von sich ausgeschieden hat; dabei hält sie auch schädliche Einflüsse auf unsere Natur ab oder verhindert nachteiliges Eindringen von Außen auf unseren Körper, denn die Haut ist nicht nur ein Schutz,

sondern eins der wichtigsten Organe, ohne dessen starke, fortgesetzte und ununterbrochene Thätigkeit kein rechtes Wohlbefinden möglich oder zu denken ist. Die Haut ist das größte und wichtigste Reinigungsmittel unseres Leibes. Ohne ihre Thätigkeit stände es mit dem langen Leben erst recht sehr schlecht. In unserer Haut befinden sich nämlich Millionen Öffnungen, Poren, kleine Gefäße, die zusammen genommen wenigstens die Größe eines Tellers ausmachen. Durch diese Öffnungen nun dringen ebenso unmerklich als unaufhörlich fortgesetzt, jeden Augenblick eine große Menge abgenutzter, verbrauchter Stoffe und Teile. Diese Ausscheidungen nennen wir eben Ausdünstungen. Je angemessener die Absonderung vor sich geht, desto besser ist es und desto mehr findet der notwendige Stoffwechsel statt. Beides ist mit dem Blutumlauf und unserem Leben innig verknüpft und unzertrennlich verbunden, und durch sie wird unserem Körper bei weitem der größte Teil alles Verdorbenen, Unnützen 2c. entzogen. Diese Ausscheidungen sind von größter Wichtigkeit für die Gesundheit. Empfänglichkeiten und Möglichkeiten für die Krankheiten hängen ganz besonders mit von der Beschaffenheit und der Thätigkeit der Haut ab, und wenn letztere namentlich verstopft, erschlafft, geschwächt und nicht recht thätig ist oder sein kann, so werden Krankheiten oder wenigstens Verdorbenheit des Blutes und der Säfte die Folge sein. Je offener und thätiger die Haut bei einem Menschen ist, desto weniger ist er der Gefahr ausgesetzt, von irgend einer Krankheit befallen zu werden. Die Natur hat ein ziemlich praktisches Mittel, ihren Stoffwechsel zu besorgen und namentlich

ihre Stoffablagerungen fortzuschaffen. Dies geschieht mit Hilfe der Haut, namentlich der dritten Hautschicht, in welcher alle Schweißkanäle ihre Wurzeln haben. Auf einem Stücke Haut von der Größe eines Markstückes am Nacken und am Rücken finden sich an 400 Schweißlöcher, auf einem ebenso großen Stücke Haut an den Wangen 540, an Bauch und Brust 1130, von der Stirn 1258, vom Halse 1300, von der Fußsohle sogar 2685 solcher Schweißlöcher. Alles in allem gerechnet ergiebt für den ganzen Körper eines erwachsenen Menschen an 2,380,000 offene Kanäle der Verdunstung. Könnte man dieselben an einander legen, so erhielte man ungefähr ein so großes Loch, daß man es mit einem gewöhnlichen Teller zudecken könnte. Die Wichtigkeit der Haut und namentlich die Reinhaltung derselben — damit sie ungestört funktionieren kann — liegt nach dieser Bemerkung klar zu Tage. Durch die Haut werden uns aus der Luft eine Menge feiner, ja sogar geistiger Bestandteile zugeführt, infolge dessen namentlich die Restauration unseres Körpers nicht nur ermöglicht, sondern auch bewirkt wird. Die Bedeutung der Haut und ihrer Reinhaltung sehen wir auch ganz deutlich daran, daß Unreinlichkeit den Menschen physisch und moralisch herabsetzt, ja geradezu verdirbt.

Hinsichtlich des Essens ist insonderheit noch folgendes anzumerken. Die meisten Menschen essen wohl mehr, als eigentlich nötig wäre.*) Dies ist jedoch nicht schlimm, wenn sie nur recht langsam essen, die Speisen gehörig mit den Zähnen kauen und zerkleinern, sodaß

*) Sokrates sagte: „Der Mensch lebt nicht, um zu essen, sondern er ißt, um zu leben.“ —

die Speisen bereits im Munde gehörig eingespeichelt werden, welcher Umstand das Verdauungsgeschäft ungemein erleichtert und beschleunigt. Dazu sind freilich gute Zähne notwendig, und wer also ein langes Leben sich sichern will, der muß auch notwendigerweise auf seine Zähne Bedacht nehmen. Deshalb genieße man stets Fleisch in Vermischung mit Gemüse und Brot, weil das Fleisch leichter zwischen den Zähnen hängen bleibt, in Fäulnis übergeht und dadurch den Zähnen besonders schadet. Man bemerkt deshalb auch in der Regel die besten Zähne bei solchen Leuten, welche am wenigsten Fleisch essen. Den Zähnen ist es namentlich dienlich, wenn man nach jeder Mahlzeit eine Brodrinde ganz langsam ißt. Dem plötzlichen Wechsel von Heiß und Kalt darf man die Zähne durchaus nicht aussetzen, denn die emailartige Decke des Zahnes bekommt bei schnellem Wechsel leicht einen Sprung, infolge dessen der Zahn seiner Zerstörung schnell entgegen geht. Nach dem Genusse einer heißen Suppe darf man also niemals kalt darauf trinken.

Vor dem Kauen des Zuckers muß man sich hüten, wie überhaupt vor dem Genuß zu vieler Süßigkeiten, namentlich solcher, welche mit zähen, klebrigen (leimartigen), leimigen Teilen untermengt sind. Einen angefressenen, schadhaften Zahn lasse man möglichst schnell entfernen, weil die Gefahr vorhanden ist, daß die andern dadurch ebenfalls schlecht werden. Ein sorgfältiges Ausspülen des Mundes alle Morgen und tägliches Waschen und Reiben des Zahnfleisches ist eine unabweisbare Notwendigkeit. Hat sich an die Zähne

sogenannter Weinstein angesetzt, so hilft dagegen folgendes Mittel: Man nimmt 1 Lot rotes Sandelholz, $^1/_2$ Lot China, pulvert beides ganz fein, hierzu werden 6 Tropfen Nelkenöl und ebenso viel Bergamottenöl zugesetzt und mit dieser Mischung morgens Zähne und Zahnfleisch abgerieben. Dasselbe kann auch mit pulverisierter Lindenkohle, welche man in jeder Apotheke käuflich erhält, geschehen. Als Zahnpulver dient auch noch Brotrinde, welche man gebrannt und danach gepulvert hat.

Viele Leute haben die üble Gewohnheit, daß sie noch bei Tische studieren, Zeitungen und Bücher lesen oder sonstwie auch noch während der Mahlzeit sich geistig beschäftigen. Während des Essens den Kopf noch anzustrengen, ist ungemein schädlich und absolut zu verwerfen. — Diese Zeit gehört unbedingt und ganz ausschließlich der Erholung und dem Magen, also dem leiblichen Teile des Menschen. Die Mahlzeiten dienen lediglich dem leiblichen Wohle. Allerdings empfiehlt es sich, nach Tische eher eine anregende, aber immer gemütliche Unterhaltung zu führen. Ein großer Vorteil ist es besonders, gute, frohe, muntere, lustige Gesellschaft bei Tische zu haben, und ist namentlich das Lachen eines der vorzüglichsten Verdauungsmittel, und es liegt der Thatsache, daß früher Lustigmacher, Leberreime 2c. die Lachlust bei und nach Tische erregen mußten, ganz richtige medizinische Anschauung zu Grunde. Ganz vorzüglich leichtes und auch gutes Blut giebt dasjenige, was in heiterer Gesellschaft, in Gemütlichkeit und Frohsinn, in Freude und Scherz genossen

wird. — Wie schon früher bemerkt wurde, sind starke Bewegungen unmittelbar nach der Mahlzeit zu vermeiden. Am meisten zu empfehlen ist langsames Gehen oder Stehen in angenehmer Gesellschaft oder mit anmutender Unterhaltung.

Sodann giebt es noch einen sehr wichtigen Punkt, welcher leider nur gar zu oft aus den Augen gesetzt und übersehen wird, das ist die Zeit der Mahlzeiten. Man muß sich unbedingt an eine bestimmte Zeit des Essens halten und gewöhnen. Das unregelmäßige Essen schadet unbedingt, denn der Magen kann nicht richtig verdauen und ausdauen, d. i. er wird von Zeit zu Zeit nicht vollständig und richtig leer. Diese Leere ist für den Magen deshalb sehr notwendig, weil sich in der Zeit seine Kraft stärkt und vermehrt, die zur Verdauung notwendigen Magensäfte bilden und sammeln, dabei auch den nötigen Grad von Schärfe und Stärke erhalten, welcher ihnen zu einem erfolgreichen Verdauungsgeschäfte nicht fehlen oder abgehen darf. Es ist leicht einzusehen, daß auch der Magen seine Ruhe verlangt und er nach solchen Ruhepausen mit erneuter und vermehrter Kraft an sein Geschäft und seine Arbeit erfolgreich gehen kann. 5 bis 6 Stunden kann man zwischen jeder Mahlzeit vergehen lassen und täglich 3 Mal zu essen genügt für einen erwachsenen Menschen vollkommen. —

Vorzuziehen sind als Nahrungsmittel Vegetabilien, insonderheit grüne Gemüse, weil sie gesundheitfördernd sind, weil sich aus ihnen mehr Säure bildet, welche die Säfte verbessert und die Fäulnis, unsern beständigen

Feind, bekämpft. Fleischgenuß bewirkt eher Fäulnis, dabei wirkt er auch sehr erhitzend und reizend, während Speisen aus dem vegetabilischen Reiche mildes Blut geben, kühlend wirken und so den Verbrauch des Lebens aufhalten, also wirklich die Lebenskonsumtion wesentlich retardieren. Wer viel Fleischkost genießt, muß sich wenigstens viel Bewegung machen, weil der Mensch sonst zu vollblütig wird. Erst bei gehöriger Arbeit oder hinreichender körperlicher Bewegung kann die Fleischkost gut bekommen. Für Gelehrte, Schreiber 2c. wird sich also eine reichliche Fleischkost nicht so sehr empfehlen, denn sie brauchen nicht so großen Ersatz von den gröbern Massen und Substanzen; dagegen aber bedürfen sie der Ergänzung der feinern Nahrungssäfte, besonders derjenigen, welche den geistigen Beschäftigungen dienen. Überhaupt glaubt man gar nicht, wie sehr die Lebensmittel und die ganze Lebensweise auf die Funktionen des gesamten menschlichen Organismus einwirken. — Viele wollen behaupten, daß weniger die Fleischesser ein hohes Alter erreichten, als vielmehr diejenigen, welche sich nur und fast ausschließlich von Vegetabilien, also von Brot, Gemüse, Obst, Milch, Körnern 2c. nährten, und Baco erzählt von einem Beispiel, wonach ein solcher Mensch das hohe Alter von über 120 Jahren erreicht. Vorzüglich soll der Mensch Milch getrunken haben. Die Bramanen, welche durchweg ein hohes Alter erreichen, essen nur Vegetabilien. Viele Bergbewohner sind bei Milch, Butter, Brot und Käse recht kräftig und gesund. —

Besonders aufmerksam ist noch darauf zu machen,

das Trinken nicht zu vergessen; denn sonst entstehen Verstopfungen und namentlich Trockenheit, Vertrocknungen, die wir besonders häufig bei Gelehrten, Schreibern, Schneidern, sitzenden Mädchen und Frauen finden. Viele Menschen haben jedoch die Gewohnheit, zwischen dem Essen zu trinken; indessen ist dies nicht gut, weil dadurch der Magen geschwächt werden kann indem durch das Trinken bei Tische der Magensaft unverhältnismäßig verdünnt wird. Am besten ist es, man trinkt ca. ½ Stunde nach dem Essen. Dies ist jedoch sehr verschieden: viele Menschen, zu denen ich selbst gehöre, trinken am liebsten vor Tische, und in dem Maße, in welchem ich z. B. vor Tische Bier oder Wein trinke, in dem Maße steigert sich mein Appetit. — Das beste, obwohl nicht immer das beliebteste Getränk ist frisches, klares Brunnen- oder Quellwasser. Dasselbe stärkt und ist das beste Verdünnungs- und Verdauungsmittel. Es belebt den Magen und stärkt insonderheit die Nerven, dabei ist es seiner Bestandteile wegen ein herrliches galle-fäulnistilgendes und fäulnisverhütendes Mittel. Vor allen Dingen befördert aber das Wasser allerlei Ab- und Aussonderungen, sowie die Exkretion. —

In unserer Zeit werden an Stelle des Wassers vielfach Bier und Wein gesetzt. Ein mäßiger Genuß des Bieres, wenns gut ist, schadet nicht nur nichts, sondern es stärkt, kräftigt und belebt entschieden.

Der Wein erfreut des Menschen Herz. Das ist wahr, er erhöht die Freude und wird ja namentlich nur bei festlichen Gelegenheiten, sowie an Tagen der

Erholung und Freude getrunken. Der Jugend nützt er nichts; im Alter dagegen wirkt er wohlthätig, vorausgesetzt natürlich, daß er nicht im Übermaß genossen wird, in welchem Falle aber auch sogar das Wasser schädlich wirkt.

Tabakrauchen und Schnupfen kann, wenn es übertrieben wird, recht häßliche und schädliche Folgen, sowie üble Wirkungen für die Gesundheit haben. Neben der Unannehmlichkeit übler Gewohnheiten verdirbt es aber namentlich die Zähne, schwächt die Augen und das Gedächtnis, macht blaß und mager, trocknet den Körper aus, zieht das Blut nach dem Kopfe und nach der Lunge, kann Auszehrung 2c. 2c. bewirken. — Beim Schnupfen kommen leicht Bleivergiftungen vor. Übertrieben ist das Rauchen und Schnupfen eine recht üble Sitte; jedoch bei der Allgemeinheit des Tabak-Gebrauchs muß doch etwas dahinter stecken, und in der That ist es nicht wegzuleugnen, daß namentlich ein mäßiger Genuß des Rauchens anregt, zugleich aber auch beruhigt, ja vielfach sogar besänftigend wirkt. —

Wenn wir nun zum Schlusse unserer Untersuchungen und Anweisungen eilen, so finden wir und müssen besonders erwähnen, daß es namentlich Krankheiten sind, welche unser Leben verkürzen oder auch den Lebensfaden plötzlich abreißen. Mit der Verhütung, Hebung und Beseitigung der Krankheiten beschäftigt sich aber ganz speziell die Medizin, weshalb sie namentlich als Hilfsmittel zur Verlängerung des Lebens zu benutzen und zu betrachten ist. Gleich vorweg muß bemerkt werden, daß man weder zu viel noch zu wenig medi-

zinieren soll. Eine Hauptsache ist es, daß jeder seinen Körper kennt infolge langjähriger Erfahrungen. Dabei spielt auch sogar das Temperament eine wichtige Rolle, denn Leute mit sanguinischem Temperamente haben wesentlich mehr Neigung zu hitzigen, entzündlichen Krankheiten, wie Leute mit phlegmatischem oder cholerischem Temperament mehr zu langwierigen oder Nervenkrankheiten neigen. Ein Hauptpunkt bei Krankheitsverhütungen ist, daß jeder Mensch seine besondere Krankheitsanlage oder seine schwache Seite kenne und berücksichtige. Danach muß er sich in allen Fällen richten, wie er überhaupt seine Diät, seine ganze Lebensweise danach einzurichten haben wird. Z. B. beobachte man, wo Erkältungen, Gemütserschütterungen, heftige Affekte am meisten oder vorzüglich hinwirken, da finden sich auch die schwächsten Organe, da ist der Körper am wenigsten gesund und kräftig. Erregen also solche Vorkommnisse Husten, Stechen in der Brust, so ist die Lunge der schwache Teil; erregen sie dagegen Erbrechen, Übelkeit, Druck im Magen, so ist es der Magen, welcher Schwäche zeigt. — Wer einen langen, schmächtigen Körper, schmalen, langen Hals, platte, flache Brust, flügelförmig ausstehende Schultern hat und schnell in die Höhe gewachsen, sozusagen geschossen ist, der muß sich hüten, daß er nicht von der Schwindsucht befallen werde, besonders ist die Möglichkeit leicht gegeben, so lange der Mensch noch nicht das 30. Lebensjahr überschritten hat. Wer dagegen aber einen untersetzten, kurzen Körper, einen großen, dicken Kopf und kurzen Hals hat, welchen der Kopf fast zwischen den

Schultern sitzt, der hat Anlage zu einem Schlagfluß und muß sich allen Ernstes davor hüten.

Anlagen zu Krankheiten können auch von den Eltern stammen und eine der traurigsten Anlage ist die zur Schwindsucht. Die sichersten Merkmale und Anzeichen sind folgende: oft und plötzlich eintretende Heiserkeit ohne ersichtliche Ursache; wenn mitunter die Stimme vergeht beim Sprechen; wenn man beim Laufen, Sprechen, Bergsteigen 2c. zu leicht außer Atem kommt; wenn man nicht recht tief Atem holen oder denselben nicht genügend lange anhalten kann, ohne Reiz zum Husten zu haben oder einen stechenden Schmerz in der Brust zu verspüren; wenn sich bei jeder Gelegenheit eine hohe Röte auf den Wangen zeigt; wenn man öfters heiße Hände bekommt, plötzliche Stiche in der Brust spürt: wenn man des Morgens kleine Klümpchen, ähnlich wie Hirsekörner, aushustet, welche wie talg- oder käseartig sind und übel riechen. Wer solche und derartige Anzeichen merkt, der muß hitzige Getränke, stark gewürzte Speisen, anstrengende Bewegungen, starke Erhitzungen, wie z. B. Tanzen, Schnelllaufen, Ausschweifungen aller Art, krummes Sitzen u. dgl. auf das Sorgfältigste vermeiden und zu verhindern suchen. Ebenso hat er auch anhaltendes Singen oder starkes Schreien zu vermeiden. Dagegen dienen zur Kräftigung seiner Lungen: Tägliche fleißige Spaziergänge in der freien Natur, insonderheit mäßiges Bergauf- und Bergabgehen, Atmungs-Übungen, öfteres lautes, langsames Lesen. Ganz besonders ist auch angemessenes Singen gegen die Schwindsucht anempfohlen und mit Erfolg angewendet worden. Es kommt

freilich besonders auf den Grad und das Stadium der Krankheit an.

Anlage zu Hämorrhoiden (güldenen Ader) ist öfters vorhanden, wenn die Eltern damit geplagt waren, wenn man zuweilen Rückenschmerzen tief unter dem Kreuz spürt oder fliegende Stiche quer durch das Becken, oder zuweilen ein schmerzhaftes Zwängen beim Stuhlgange, wenn man an Hartleibigkeit fortgesetzt leidet, wenn man ein öfteres Jucken am After empfindet, wenn sich in dieser Gegend starker Schweiß einstellt, wenn man öfters Kopfweh hat oder Vollblütigkeit des Kopfes bemerkbar ist. Bei diesem Leiden ist außer Kaffee, Thee, Chokolade insbesondere auch alles hitzige Getränk zu meiden und namentlich auch das sogenannte Lagerbier. Kulmbacher Bier zu trinken ist noch eher erlaubt. Diese Personen müssen mehr von saftigen, grünen Gemüsen, frischem Obste u. dgl. leben. Daneben ist auch eine mäßige Fleischnahrung gestattet, aber den Genuß von Kuchen und Backwerk aller Art, von schweren, blähenden Speisen, wie z. B. Reis, Erbsen, Linsen, Bohnen, Kartoffeln, Salep, verschiedenen Wurzeln 2c. 2c. hat man streng zu meiden. Auch hat man langes, anhaltendes Sitzen zu vermeiden, dagegen sind tägliche Bewegungen in frischer Luft eine unbedingte Notwendigkeit. Beim Stuhlgange muß man das starke, anhaltende Drücken und Drängen, das Pressen unterlassen und zu vermeiden suchen. Man hüte sich auch, den Unterleib zu binden oder zu schnüren; dagegen wirkt es sehr wohltätig, wenn man den Unterleib täglich 15—20 Minuten lang ganz gelinde reibt. —

Anlage zur Hypochondrie und Hysterie zeigen sich der Regel nach, wenn man von nervenschwachen Eltern herstammt, wenn man in der Jugend Onanie getrieben hat, wenn man eine (mehr) sitzende Lebensweise geführt hat u. dgl. Auch durch Bücherlesen, Einsamkeit 2c. kann die Krankheit entstehen. Zeichen dafür, daß man von der Krankheit befallen ist, sind: Plötzlicher Wechsel von Lustigkeit, Traurigkeit, Ängstlichkeit, Niedergeschlagenheit, Magen- und Verdauungsbeschwerden, Drücken, Spannen, namentlich Klopfen im Unterleibe, Verstimmung und Verdrossenheit nach dem Aufstehen, welche aber verschwindet nach dem Genusse des Kaffee, Neigung zur Einsamkeit, Mißtrauen und Schüchternheit gegen andere Menschen, wenn Hülsenfrüchte, Zwiebeln und Hefengebackenes große Beschwerden, Beängstigungen hervorrufen, wenn der Stuhlgang hart, schwer, ungleich, selten oder trocken ist. Diese Leute müssen notwendigerweise und ganz bedingungslos vieles Sitzen oder gar eine sitzende Lebensweise gänzlich meiden. Sie müssen entweder stehend oder auf einem (gepolsterten) Bocke reitend arbeiten u. dgl., Fußtouren unternehmen, viel an der Luft sein, womöglich täglich reiten, Gesellschaft suchen und insbesondere ein inniges Verhältnis mit einem Freunde schließen, dem sie sich ganz rückhaltlos anvertrauen können. Durch Reisen, Wechsel des Aufenthaltes und der Gegenstände, Aufenthalt in der Landluft oder in schöner Gegend kann dem weiteren Ausbruch der Krankheit wesentlich vorgebeugt werden. Das Leben als Soldat, Förster, Ökonom 2c. ist für solche Menschen zu empfehlen.

Obgleich es weit beſſer iſt, Krankheiten zu verhüten, als ſolche zu heben oder zu heilen, weil doch ſtets eine Krankheit mit Kraftverluſt verbunden iſt und alſo das Leben vermindert und verkürzt, ſo müſſen wir doch auch namentlich den Krankheitsfall ſelbſt ins Auge faſſen. Weil auch der unbedeutendſte Anfang eine ſehr ſchlimme Krankheit im Gefolge haben kann, und weil im Anfange eine Krankheit viel leichter zu unterdrücken iſt, ſo iſt gerade der Anfang von größter Wichtigkeit und erheiſcht die größte Wachſamkeit und Aufmerkſamkeit, inſonderheit bei fieberhaften Krankheiten. Sie beginnen mit Mattigkeit, Appetitloſigkeit, aber mit Durſt, Kopfweh ſtellt ſich ein und Hitze wechſelt mit Fröſteln ab. Wenn ſich dieſe Anzeichen einſtellen, ſo iſt es unbedingt notwendig, der Krankheit die Nahrung zu entziehen und dem wohlthätigen Inſtinkt zu folgen, den jedes Tier zu ſeinem größten Vorteile in dieſem Falle befolgt: Man nehme keine Speiſe zu ſich, denn die Natur zeigt uns an, daß ſie jetzt nicht verdauen und deshalb keine Nahrung gebrauchen kann. Aber man trinke deſto mehr. Man halte ſich ruhig und lege ſich am allerbeſten zu Bette; denn die Natur braucht jetzt ihre ganze Kraft zur Bearbeitung und Beſiegung des Körpers und beſonders der Krankheit. Es iſt dies ein ſo einfaches, aber ſicherlich vorzügliches, wohlthätiges Mittel, wodurch unzählige Krankheiten in ihren erſten Stadien unterdrückt und gehoben werden können. Das Mittel wirkt um ſo ſicherer, weil es uns die Natur ſelbſt zeigt und an die Hand giebt. Wer es benutzt, alſo der Stimme der Natur Gehör ſchenkt, wird

sicherlich den Nutzen davon haben, und dieser Nutzen ist oftmals ganz unberechenbar. Hunderte von Beispielen könnten aufgeführt werden von solchen Personen, welche bei Unpäßlichkeiten sich stets zu Bette legten, nur Wassersuppen aßen und dadurch die Krankheiten stets vertrieben und infolge dessen ein ungewöhnlich hohes Alter erreichten. Selbstverständlich ist es, daß man im gegebenen Falle einen verständigen Arzt zu Rate zieht. Man wähle aber nur einen solchen, zu welchem man Zutrauen hat, der nicht zu neugierig oder geschwätzig ist, der andere Ärzte nicht geringschätzig beurteilt und behandelt, der nicht gleich die stärksten Mittel anwendet. Man sehe auch bei der Wahl des Arztes darauf, daß er sich über die Krankheit und den Zustand des Patienten gehörig orientiert, daß er nicht gleich fertig und mit dem Rezeptschreiben gar zu fix bei der Hand ist. Hat man aber einen Arzt gewählt, so sei man durchaus aufrichtig gegen denselben, erzähle ihm auch offen die Geschichte der Vergangenheit, wenn sie auf die Krankheit Bezug haben kann oder gar mit derselben in enger Verbindung steht. Falsche, zur unrechten Zeit angewendete Scham oder Zurückhaltung hat schon gar sehr oft recht großen Schaden angerichtet. Einem guten Arzte soll man sich ganz und voll anvertrauen!! — Der wahrhafte Arzt hat in allererster Linie nur Interesse für die Gesundheit und das Leben seines Patienten.

Neben mancher Hausmittel, Thees und dergleichen, die in jedem Hause anzutreffen sein sollten, muß ich noch insonderheit der wohlthätigen Wirkungen des

Zuckers Erwähnung thun. Zucker ist nämlich eines der besten kühlenden Mittel. Bei Erhitzungen infolge Tanzens, Bergsteigens, anstrengender Arbeit oder Fußtour ist nichts besseres, als Zuckerwasser (oder Kaffee). Auch bei Fieber und hitzigen Krankheiten, besonders auch bei großen Erregungen, Schreck, Ärger, heftigem Zorn, Affekten aller Art ist der Genuß des Zuckers und gezuckerten Wassers gut, denn er hat hier besonders das Gute, die erregte Galle nicht nur zu dämpfen, sondern auch auszuleeren. Auch ist Kaffee, mit vielem Zucker versetzt, viel weniger aufregend und erhitzend, als ohne den Zucker. Als Zusatz vermindert er also die erhitzende Wirkung mancher Dinge. Zucker löst zudem den Schleim auf, reinigt den Magen, den Darmkanal und purgiert. Er bewirkt und beschleunigt die Verdauung, und nach einer zu starken Mahlzeit kann man am besten die Beschwerden durch den Genuß von Zuckerwasser beseitigen. Danach ist Weinessig ein in dem Hause vielfach benütztes Mittel. Bei allen Vergiftungen ist er nächst dem Kaffee, namentlich in dem Falle, wenn das Gift wieder aus dem Magen entfernt ist, eines der wirksamsten Gegengifte. In solchem Falle lasse man viel Essig trinken, lege auch solchen äußerlich auf am Kopfe und besonders in der Gegend des Magens. Bei Ohnmachten leistet er die besten Dienste, wenn man ihn vor die Nase hält oder Umschläge davon im Gesicht auf die Schläfe, Füße und Hände macht. Um die Luft im Zimmer zu reinigen, ist er sehr dienlich; jedoch gieße man zu diesem Zwecke den Essig nicht auf glühende Kohlen, glühendes Eisen 2c.,

sondern man besprenge einfach den Fußboden mit Weineſſig. Auch bei Blutſturz, Fieberhitze 2c. iſt Weineſſig mit Waſſer untermiſcht ein vorzügliches Getränk, ja Landleute brauchen es ſogar ſehr gern während der Erntezeit. —

Sodann iſt es ſehr notwendig, ja wohl ein weſentlicher Teil der allgemeinen Bildung und Kultur des Menſchen, daß ein jeder die bekannteſten und am häufigſten vorkommenden Gifte erkennen und vermeiden lerne, weil eine ſolche Unwiſſenheit oder Unachtſamkeit großen Schaden herbeiführen kann. Das Tier hat Inſtinkt, welcher ihn zwingt, das Gift zu vermeiden; der Menſch hat Vernunft und Erfahrung, welche ihn die Gefahren fliehen lehrt. Es giebt zwei Arten von Giften, 1. die phyſiſchen und 2. die kontagiöſen oder anſteckenden Gifte. Von den erſteren iſt das Arſenik, Operment, bekannt unter dem Namen Rattengift, das ſtärkſte und heftigſte unter allen Giften. Es tötet in ganz kleinen Doſen ſehr ſchnell und unter den ſchrecklichſten Schmerzen. Arſenik wird oft unter die Farben gemiſcht, bei künſtlichen Blumen, Tapeten 2c. verwendet. Da dies aber ſehr gefährlich iſt, ſo ſollte man es unterlaſſen. Ein ebenſo furchtbares Gift iſt das Blei. Es wirkt ſchleichender und langſamer, giebt ſich nicht alſogleich durch heftige Wirkungen zu erkennen, und man kann davon ſchon völlig vergiftet ſein, ehe man noch eine Ahnung davon hat. Vergiftungen dieſer Art entſtehen, wenn man die Speiſen in zinnernen Geſchirren, welche viel Blei enthalten, kochen und ſtehen läßt, desgleichen in ſolchen Geſchirren, welche ſchlecht

glasiert sind, oder auch, wenn man Wein trinkt, der mit Blei verfälscht ist. Dies kann man durch die sogenannten Hahnemannsche Weinprobe am besten und leichtesten entdecken. Durch Schminken werden solche Vergiftungen herbeigeführt, namentlich durch weiße Schminke, weil sie meistens Bleikalk enthält, durch Bleiwasser 2c. 2c. Die Bleiteilchen können ebenso gut von außen als wie durch den Magen in uns gelangen. Durch Bleiweiß oder Ölfirnis können Vergiftungen stattfinden, wenn man nämlich frisch gestrichene oder gemalte Zimmer zu schnell bewohnt. Anzeichen und Wirkungen dieser Vergiftungsart sind: Kolikschmerzen, Verstopfung, Lähmung der Glieder, Trockenheit des Körpers, Abzehrung, welcher bald der Tod folgt. — Sodann ist namentlich vor dem Kochen in kupfernen Gefäßen zu warnen. Eine große Menge von Giften enthält auch das Pflanzenreich. Selbst die Luft, in welcher wir leben, kann vergiftet sein. Wir selbst teilen durch das Atmen der Luft Gift mit. Lebende Geschöpfe ziehen der gewöhnlichen Luft die Lebensluft aus und teilen ihr dafür unreine Luft, Stickluft, welche nicht zum Leben taugt, mit. Deshalb ist der Aufenthalt in einem mit Menschen angefüllten Raum, das Schlafen in Zimmern, welche nicht ganz gehörig gelüftet werden, auch so ungesund und schädlich.

Schrecklicher sind noch die ansteckenden Gifte, mit welchen man jedoch in unmittelbare Berührung kommen muß, wenn sie wirken sollen.

Vor dem Krätzegifte, das meist nur bei unreinen Personen sich zeigt und wirkt, kann man sich am besten

schützen, wenn man sich öfters Hände und Gesicht mit Wasser wäscht, in welchem man Kochsalz und eine geringe Quantität Salpeter aufgelöst hat. Das schrecklichste Gift ist das Wutgift, erzeugt von Menschen oder Tieren, welche von der Wut, Tollwut oder Wasserscheu befallen sind. Glücklicherweise liegt das Gift, wenn es durch einen Biß mitgeteilt ist, längere Zeit auf derselben Stelle, infolge dessen man sich von der Vergiftung befreien und die Wasserscheu zuversichtlich verhüten kann. Die Wunde muß nämlich möglichst schnell mit Salzwasser ausgewaschen werden. Hierauf erfolgen Einschneiden oder Schröpfen und zwar so lange, bis gar kein Blut mehr kommt. Dann wird die Wunde noch mit Schießpulver oder mit einem glühenden Eisen ausgebrannt, worauf man sie noch 6—8 Wochen in starker Eiterung erhält. Auch besonders heiße Bäder, sogenannte russische Dampfbäder, sind in der neuern Zeit als ganz besonders zweckdienlich empfohlen. Innerlich kann als Mittel Belladonna angewendet werden. Dazu ist jedoch der Beirat eines erfahrenen Arztes nicht zu entbehren.

Bei der Errettung von Verunglückten oder Selbstmördern gilt als erste Regel: Man entferne möglichst schnell die Ursache des Todes; man nehme also möglichst bald den Ertrunkenen aus dem Wasser, den Erhängten befreie man vom Strick 2c. 2c. Schnelle Hilfe ist hier zehnfache Hilfe. Das einfachste Mittel schnell angewendet, wirkt oft mehr als alle Weisheit nach einer halben Stunde. Hier hängt also die Hilfe von einer Minute oder wenigen Minuten ab.

Dem Ertrunkenen reinige man zunächst den Mund von Schlamm 2c., entferne schnell die Kleider und lege den Körper in warmes Wasser, später in Betten. Da Wärme der erste und allgemeinste Lebensreiz ist, so reibt man den Körper und die Fußsohlen mit wollenen, warmen Tüchern. Man wasche Herzgrube mit Wein oder Branntwein, halte Salmiakgeist, Senfspiritus 2c. unter die Nase. Die spätere Anwendung von Thee, Klystieren, Brechmitteln, Einblasen von Luft in die Lungen, Einblasen von Luft oder Tabaksrauch in den Mastdarm, Einspritzungen von Tabak (als Abkochung natürlich), Senf, Wein 2c. ist sodann zu empfehlen. Giebt der Patient Lebenszeichen von sich, so flöße man ihm theelöffelweise Wein oder Branntwein mit Wasser vermischt ein. Reiben und Bürsten der Hände, Füße, des Unterleibes, Rückens, der Brust 2c. ist ganz besonders heilsam und deswegen immer wieder zu empfehlen und zu versuchen. Oft kehrte das Leben erst nach zwei- und mehrstündigen Versuchen wieder.

Vom Blitz Getroffene lege man entweder mit offenem Munde auf die frisch gegrabene Erde oder umhülle sie bis an den Hals mit frisch aufgeworfener Erde. Die Erfrorenen würde man durch Wärme allerdings töten, deshalb scharre man sie bis an den Kopf in Schnee oder setze sie in ein Bad von kaltem Wasser. Dies muß so kalt sein, als man es haben kann. Am besten ist es, wenn es 0^0 hat. Erst dann, wenn sich wieder Leben in deutlichen Äußerungen zeigt, flöße man dem Verunglückten Thee mit Wein ein und bringe ihn ins Bett.

Gegen Vergiftungen sind die besten Mittel Milch und Öl. Diese Mittel erfüllen die beiden hauptsächlichsten Zwecke, welche sind: Entkräftung des Giftes und Entfernung desselben, also Entleerung. Der Patient muß so viel Milch trinken, als nur immer möglich; bricht er sich danach, desto besser. Aber das Milchtrinken muß trotzdem fortgesetzt werden. Daneben muß er alle Viertelstunden eine halbe Tasse Mandel-, Mohn-, Lein- oder Baumöl trinken. Das einfachste Mittel ist auch, dem Patienten Seifenwasser zu trinken zu geben, bis der Arzt erscheint.

So notwendig es aber ist, auf die ersten Rettungsmittel hinzuweisen, so dürfte es auch nicht unnütz sein, das zu betonen, wodurch vielfach Unglücksfälle verhütet werden können. Die einfachsten hierzu sind diese oder folgende: Es ist unbedingt erforderlich, daß man seinem Körper die möglichste Fertigkeit, Geschicklichkeit und Gewandtheit in allen körperlichen Übungen zu verschaffen sucht und verschafft. Hierher gehören Klettern, Voltigieren, Laufen, Turnen, Schwimmen, Balancieren u. dergl. mehr. Die Fertigkeiten dieser Art werden uns unbedingt sehr schützen vor mancherlei Gefahren, und bekannt ist es, daß weit weniger Menschen umkommen und besonders ertrinken würden, wenn sie des Schwimmens und anderer Künste kundig gewesen wären. — Man härte sich auf alle Weise ab, bilde seinen Verstand und bereichere seine Kenntnisse in den verschiedensten wichtigsten Dingen. Man übe sich namentlich auch in der Entschlossenheit, Überlegung, Furchtlosigkeit, Stärke, Kräftigkeit, Ruhe, Kaltblütigkeit, man

eigne sich auch philosophischen Gleichmut, ja stoische Ruhe an. Diese Eigenschaften werden uns im allgemeinen viel nützen, in besonderen Fällen aber, also namentlich bei vorkommenden und plötzlich eintretenden Gefahren werden sie uns zur schnellen Hilfe und Rettung verhelfen.

Aus natürlichen Ursachen und Gesetzen, namentlich aber aus höheren Gründen kann das Leben nicht ewig währen auf dieser Erde, nicht immerfort können wir dauern in dieser Gestalt. Nach ewigen Gesetzen müssen wir uns verändern und alt werden. Alter und Tod sind eben die natürlichen Folgen unseres Lebens. Wie wir aber später sehen werden, ist auch sogar das Alter sehr wohlthätig für die Dauer unseres Lebens, denn dasselbe verlängert die Zeit unseres irdischen Daseins ganz wesentlich.

Das Alter nun ist das unvermeidlichste Lebensverkürzungsmittel; wohl ist dasselbe hinauszuschieben, jedoch ganz zu umgehen, ganz wegzubringen ist es absolut nicht. Nach Shakespeare ist das Alter ein schleichender Dieb. —

Durch den Lebensprozeß selbst müssen unsere Fasern nach und nach trockener und steifer werden. Die Säfte verlieren sich mehr und mehr, wie sie auch an Geschmeidigkeit, Weichheit abnehmen. Durch den Mangel der Säfte, sowie auch infolge von der Schärfe derselben schrumpfen die Gefäße ein, alle Organe nehmen an Thätigkeit ab und werden endlich ganz unbrauchbar. Die erdigen Teile nehmen überhand.

Daß wir das Alter und den Tod nicht gänzlich

verhindern können, steht fest; aber ebenso sicher ist es auch, daß es wohl in unserer Gewalt steht, diese Zeit, den Augenblick, den Eintritt des Alters und des Todes wesentlich zu verzögern und beträchtlich hinauszuschieben. Wie man das Alter schneller herbeizuführen vermag, ebenso kann man es auch eine gewisse Zeit lang aufhalten.

Alle Arten von heftigen Leidenschaften, der Genuß hitziger und zu vieler geistiger Getränke, Spielsucht 2c., der Genuß von Opium, Morphium und anderer Mittel reiben das Leben bald auf oder machen den Körper trocken und kraftlos. Für das weibliche Geschlecht insonderheit ist das übermäßige, leidenschaftliche Tanzen ein sehr sicheres und gewöhnliches Mittel, sich im Galopp zu konsumieren und sich gar zu zeitig alt zu machen. Durch Tanzen ist schon manche Jugendblüte vernichtet, manche Lilie geknickt worden. Sollte das höchste Gut, die Gesundheit, die Erhaltung eines langen, gesunden Lebens nicht höher stehen, als das verrauchende, verrauschende, kurze Vergnügen. Verständige Überlegung wird wohl das kleine Opfer zu bringen imstande sein. —

Hauptsächlich sind auch Schreck, Sorge, Kummer, Furcht, Unglück aller Art die ganz besonderen Veranlassungen und auch außerordentlich geeignet und geschickt, den Charakter des Alters und der Auflösung herbeizuführen und zu beschleunigen. Man hat ja nicht selten Beispiele, daß Menschen in einer Nacht alt geworden sind oder graue Haare bekommen haben, wenn sie in große Furcht oder Schrecken geraten waren, wenn

sie diese Nacht hatten große Pein oder Seelenangst auszustehen gehabt. Ein sehr hoher Grad von Angst und Furcht kann dies schon bewirken und die größten Folgen haben und die ungünstigsten Wirkungen nach sich ziehen.

Wir fassen jedoch zuletzt nur das natürliche Alter noch ins Auge. Dasselbe vermehrt zwar nicht die natürliche Kraft des Lebens, aber es verzögert den Verbrauch, verhindert die Verschwendung desselben, und so kommt es eben (wie vorhin bereits gesagt wurde), daß der Mensch seine letzte Zeit des Lebens schneller beenden würde, wenn er nicht alt wäre. Dies wäre auch ganz natürlich, daß der Mensch die letzte Periode seines Lebens viel schneller beenden würde, weil die verminderte Kraft den Zeitraum seiner Laufbahn verkürzen müßte. — Der Mensch hat ja im Alter einen weit geringeren Vorrat an Lebenskraft und viel weniger Fähigkeit, sich zu restaurieren. Lebte er nun in diesem Zeitraume mit eben derselben Thätigkeit, Schnelligkeit, Stärke und Lebhaftigkeit fort, als vorher, so würde dieser Vorrat weit eher erschöpft sein und der Tod müßte alsdann weit früher erfolgen. Nun ist aber im Alter die natürliche Reizbarkeit, Empfindlichkeit, der Verbrauch des Lebens viel geringer, infolge dessen auch die Wirkung der äußeren und inneren Reize wesentlich geringer wird, infolge dessen dann natürlich auch sich die Kraftäußerung und Kraftverschwendung vermindert. Man kann deshalb auch leicht erkennen, daß bei der geringen Konsumtion der Mensch mit dem noch vorhandenen Kraftvorrat länger dauern

und weiter auskommen kann. Aus der Abnahme der Intensität des Lebensprozesses im Alter erklärt sich sowohl die verlängerte Dauer, als sich daraus das verlängerte Leben selbst ergiebt, woraus wir also die Richtigkeit des vorhin ausgesprochenen Satzes über die verlängerte Lebenszeit durchs Alter zu erkennen vermögen. —

Die verminderte Empfänglichkeit und Reizbarkeit wirkt aber noch insofern sehr günstig, als sie auch schädliche Wirkungen vermindert, sowie Erhitzungen, Gemütsaufregungen, selbst Krankheiten erschwert. Die Gewohnheit selbst wirkt lebenverlängernd, und wird vollends das hohe Alter gehörig gepflegt und abgewartet, so kann dadurch noch ein recht langes Leben unterstützt resp. erzielt werden. Hauptsachen in der Behandlung des Alters sind: Man muß suchen, die sich vermehrende Trockenheit und Steifheit der Fasern zu begegnen. Die Ernährung ist zu erleichtern, wie auch die Ergänzung des Verlorenen. Dem Körper sind stärkere Reize zu geben. Auf Reinheit der Säfte und auf gute Absonderung ist ganz besonders zu halten. Man suche die fehlende Wärme durch warme Kleidung, Speisen, Stuben 2c. zu ersetzen. Die Nahrung muß jetzt leichter verdaulich und mehr flüssig sein. Kraftsuppen sind dem Alter heilsam und dienlich. Warme Bäder sind erforderlich. Das Alter muß sich strenger an die gewisse bestimmte Ordnung und stehende Lebensverrichtung gewöhnen. Essen, Trinken, Schlaf, Bewegung, Ruhe, Ausleerung 2c. müssen streng zu ganz bestimmten Zeiten erfolgen. Angenehme Beschäftigungen und

Stimmungen sind dem Alter von Vorteil. Dasselbe ist vor Erschütterungen und Leidenschaften zu behüten und zu bewahren. Heiterkeit, Zufriedenheit, namentlich eine ruhige und angenehme Häuslichkeit ist für das Alter dasjenige, was den Lebensabend zu verlängern geeignet ist. — Allen meinen Lesern wünsche ich von ganzem Herzen den angenehmsten, heitersten und sorgenlosesten Lebensabend und dereinst den sanftesten Tod. —

Nachschrift.

Motto:
Laßt uns besser werden,
Gleich wird's besser sein.
Und:
Wie Einer ist, so ist sein Gott,
Drum wird er auch so oft zum Spott.
Goethe.

Zum Schluß des Buches weiß ich nichts Besseres, als den wesentlichen Inhalt einer überaus gedankenreichen und poesievollen Abhandlung von Giordano Bruno (Bruno von Nola) anzuführen. Die Schrift hat zwar einen sehr sonderbaren Titel, aber nichtsdestoweniger ist sie ausgezeichnet. Sie handelt von der „Vertreibung der triumphierenden Bestie" und beschäftigt sich deshalb mit dem allgemein menschlich Niederträchtigen, eben mit den bestialischen Eigenschaften unserer Race, und sucht an Stelle dieser schlimmen Eigenschaften eine höhere Auffassung und edlere Bethätigung in moralisch-ethischer Beziehung und Hinsicht zu setzen. Das herrliche Buch enthält drei Dialoge, in welchen allegorische Figuren disputierend auftreten. Der Schauplatz der Handlung ist der Himmel. Zeus hat nämlich beschlossen, an die Stelle der tierischen Sternbilder andere, und zwar bessere, würdigere Symbole treten zu lassen, nämlich die personifizierten Tugenden und Vorzüge des Menschen, welche auf diese

und solche Art (gleichsam) verewigt werden sollten. Es ist das eine großartige und herrliche Idee des Mannes, der unbegreiflicherweise als ein „Fürst der Ketzer" bezeichnet wurde. Seine Idee zeigt uns den edlen, hochfliegenden und nach dem Höchsten strebenden Sinn des edlen Mannes. Unter der „Austreibung der triumphierenden Bestie" ist also die Verbannung, Ächtung, Verstoßung und Austreibung des Niedrigen und Gemeinen im Menschen zu verstehen, seine Erhebung und Aufrichtung zum Göttlichen und Edlen, welche sinnbildlich so dargestellt wird, daß Zeus die tierischen Sternbilder am Himmel ausrottet, und an deren Stelle die **Wahrheit, Weisheit, Gerechtigkeit** und **Tapferkeit** 2c. 2c. am Firmamente erstrahlen läßt. Für alle kommenden Geschlechter soll dies eine Mahnung und Veranlassung sein, ihren Blick immer und in alle Ewigkeit auf die Tugend zu richten und zwar in jeder Gestalt, wenn sie ein stets beglücktes, zufriedenes, seliges Leben führen wollen. Die allegorischen Figuren verhandeln sowohl mit dem Göttervater Zeus, als auch unter sich, infolge dessen es zu sehr poetischen und äußerst gehaltreichen Erörterungen und Untersuchungen kommt, deren Lektüre geradezu ein Hochgenuß ist.

Zeus macht im Senate der Götter den Vorschlag, den Himmel mit würdigeren Sternbildern zu bevölkern und sagt: „Zeit, ja höchste Zeit ist es, daß wir uns reinigen und säubern, und nicht allein uns selbst — auch unsere Häuser und Wohnungen müssen recht gründlich gesäubert werden, von innen und von außen! Reinigen wir zunächst den unsichtbaren Himmel, der

geistig in uns selber ist, und dann auch jenen sichtbaren, der sich körperlich vor unseren Augen ausspannt. Aus dem Himmel unseres Geistes laßt uns die Bärin, die Rohheit, den Pfeil der Scheelsucht, das Füllen des Leichtsinns, den Hund der Verleumdung, die Hündin des Knechtsinns, den Drachen des Neides, die Cassiopeja der Eitelkeit, die Andromeda der Trägheit und den Perseus der ruhelosen Vielgeschäftigkeit verbannen! Austreiben laßt uns den Schlangenträger der Verleumdungssucht, den Adler der Anmaßung, die Hydra der Begehrlichkeit, den Orion des Hochmutes, die Gorgo der Unwissenheit, den Hahn der leeren und blassen Furcht" 2c. 2c. Dann macht er den Unsterblichen den Vorschlag, zunächst die kleine Bärin aus der Reihe der Sternbilder zu entfernen und an ihre Stelle die Wahrheit zu setzen; denn sie verdiene den ersten und obersten Platz am Himmel. Dorthin könnten die Klauen der Verkleinerung nicht gelangen, dort der blasse Neid sie nicht verschleiern, die Finsternisse des Irrtums sie nicht umwölken. Dort wird sie stehen fest und ohne Wanken, dort wird sie nicht erschüttert von Fluten und Stürmen, von dort kann und soll sie allen, die auf dem wogenden Meere des Irrtums umhertreiben, als Leuchtturm den Weg weisen und hervorstrahlen als klarer, reiner Spiegel der Betrachtung. So werden in gleicher Weise der Drache durch die Klugheit, der Cepheus durch die Weisheit, Bootes durch das Gesetz, Herkules durch die Tapferkeit, Orion durch den Fleiß 2c. 2c. ersetzt. Die betreffenden allegorischen Wesen halten jedesmal, bevor sie ihren Platz einnehmen, umfangreiche

Reden, von denen welche wahre Perlen von Poesie und scharfsinniger Denkerweisheit enthalten und entfalten. — Im Gespräch, welches Merkur, der Götterbote, mit Sophia, der Philosophie oder Weltweisheit, über das Wesen der Vorsehung führt, wird die Ansicht bekämpft, als handele der Lenker aller Dinge so wie ein Mensch, der eine unzählige Menge von Geschäften zu besorgen hat. In humorvoller Schilderung weist er das Widersinnige einer solchen Vorstellungsweise nach. Den Merkur läßt er nämlich zur Sophia sprechen: „Ich will dir einiges von den Geschäften des Zeus erzählen. Er hat für den heutigen Tag verfügt, daß um die Mittagszeit einige von den Melonen im Garten des Franzisco reif werden . . . . . — Ferner soll Bassa, die Frau des Albenzio, beim Brennen ihrer Haarlöckchen sich mit dem allzu heiß gewordenen Eisen 57 Haare versengen, ohne sich jedoch die Kopfhaut zu verbrennen . . . . — Dem Paolino soll, wenn er sich bückt, einer seiner roten Hosenträger reißen, und wenn er deswegen fluchen wird, soll ihm heute Abend seine Suppe versalzen werden und nach Rauch schmecken“ . . . — — Darnach erklärt Merkur der Sophia, daß Zeus keine Thätigkeit nach Art der menschlichen entfalte, daß er die Ereignisse nicht nach der Weise der einzelnen und besonderen Ursachen (eins nach dem andern) wirke, sondern vielmehr die ganze Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft durch einen einzigen und einfachen Willensakt bestimme. — —

„Du irrst dich, o Sophia, wenn du denkst, daß wir uns trotzdem nicht um die geringsten Dinge ebenso

gut bekümmern, wie um die bedeutendsten. Denn letztere können ja nicht bestehen ohne die geringsten und verächtlichsten. Alles unterliegt der unendlichen Vorsehung; alles steht als etwas sehr Wichtiges in der Ordnung des gesamten Universums. . . — Das versteht sich so gut von den großen Wesenheiten, wie von den großen Wirkungsursachen und Wirkungserfolgen . . . . . .

Die göttliche Weisheit ist aber nicht, wie die unsrige, eine solche, die den Dingen folgt, sondern sie ist eben **vor** den Dingen und **in den** Dingen dargestellt, daß es — wenn sie sich nicht darin befände — überall auch keine nächsten und sekundären Ursachen gäbe! . . .

„In ganz gemeinen Dingen
Hängt viel von Wahl und Wollen ab;
das Höchste,
Was uns begegnet, kommt wer weiß woher."
Goethe.

Die erhabene Ansicht Brunos von dem Walten des Weltlenkers stimmt ganz mit der christlichen Anschauung von Gott überein: „Verkauft man nicht zween Sperlinge um einen Pfennig? Noch fällt derselben 2c. Eure Haare sind auf dem Haupte alle gezählet. (Lucas 12, 6. 7.)

„O denke nicht, daß du nicht seiest mitgezählt!
Die Weltzahl ist nicht voll, wenn deine Ziffer fehlt,
Die große Rechnung ist zwar ohne dich gemacht,
Allein du selber bist in Rechnung mit gebracht. . . . . ."
Rückert.

Solch erhabene Gottesvorstellung und Idee lag freilich dem Zeitalter Brunos fern, und so wurde er nicht nur mißverstanden, sondern er wurde sogar für einen Gottesleugner und Atheisten gehalten.

Freilich ist Brunos Gottesidee im edelsten Sinne mystisch und religiös. Gott selber bleibt ihm der Unerkennbare, der in einem Lichte wohnt, zu dem die endliche Einsicht (wir in unserer zeitlichen jetzigen Entwickelung) noch nicht vollständig gelangen kann. Wenn auch der Menschengeist das Universum teilweis erschauen kann, ja wenn er auch die Unendlichkeit des Alls anzuschauen und einen Teil davon zu überschauen und zu überblicken vermag, so muß ihm doch (für jetzt wenigstens) die schaffende und wirkende Idee verborgen und unerreichbar bleiben. „Denn wer die Natur sieht, sieht (noch) nicht den Bildhauer", er erblickt höchstens von demselben die eine oder die andere Idee.

Wir vermögen eben von ihr, von der göttlichen Substanz, zunächst und höchstens eine Spur zu erkennen (wie die Platoniker), eine entfernte Wirkung zu vernehmen (wie die Peripatetiker), eine Hülle zu erschauen (wie die Kabbalisten sagen), und zwar geschieht das Anschauen noch dazu von hinten, wie die Talmudisten sagen oder sie im Spiegel sehen, im Schatten oder im Rätsel nach dem Ausdrucke der Theosophen.

Seine Lehre war eine erhabene Gottesvorstellung und eine kulturhistorische That allererſten Ranges. Die Ansicht und Überzeugung dieses großen herrlichen

Mannes stimmt auch mit den meisten Anschauungen des Paulus überein, vor allem mit derjenigen von dem Verhältnis des höchsten Wesens zu uns und der Welt: **„In Ihm leben, weben und sind wir."** Seine herrliche und hohe Vorstellung hat der echte Gottesmann mit vollster Überzeugung allerorten gelehrt — und hat für dieselbe zuletzt sogar noch den Scheiterhaufen bestiegen.

Sein Andenken bleibe ein gesegnetes dadurch, daß uns sein Leben und Ende ein großes und gutes Beispiel werde. Amen.

Von demselben Verfasser erschien bei Wilh. Tappen in Soest in Westfalen:

Die Kunst,
dem Tode seine Schrecken
zu rauben.

Zweite Auflage.

Druck von Hesse & Becker in Leipzig.

Karl Bögl.

BSB Bayerische StaatsBibliothek
MDZ Münchener DigitalisierungsZentrum Digitale Bibliothek

Hauffe, Gustav

Die Kunst, das menschliche Leben zu verlängern und zu verschönern

Wiesbaden 1892
Path. 547 e
urn:nbn:de:bvb:12-bsb11872548-6